

FACULTAD DE CULTURA FÍSICA
“NANCY URANGA ROMAGOZA”

TESIS PRESENTADA EN OPCIÓN AL TÍTULO DE MÁSTER
EN ACTIVIDAD FÍSICA COMUNITARIA

Título: Conjunto de actividades físico- recreativas para mejorar la vida social de los niños de 11-12 años de la comunidad de Barrigona del municipio de San Luis.

Autor: Lic. Luis Piloto Padrón

Tutor: MSc. Rafael F. Moreira Peraza

Consultante: *Lic. Luis Alberto Cuesta Martínez.*

Pinar del Río

“Año del 50 Aniversario del Triunfo de la Revolución”

Pensamiento

“La práctica deportiva contribuye a la salud, a desarrollo de hábitos higiénicos y de vida, al mejoramiento humano, a la formación de valores. Es un medio de lucha social y vía de resistencia, por lo que en Cuba, el deporte es un derecho del pueblo.”

Alberto Juantorena

Dedicatoria

- A mi madre por impregnarme deseos de superación y quererme tanto.
- A mi hermano por la ayuda que me ha ofrecido toda mi vida y acompañarme en cada momento.
- A mis amigos por demostrarme una vez más lo importante que son para mí.

Agradecimientos

- A todos los profesores que nos impartieron los diferentes módulos.
- Al tutor por toda la ayuda brindada en el desarrollo de este trabajo.
- Y a todas aquellas personas que de una forma u otra aportaron su granito de arena para poder defender con éxito esta investigación.

Declaración de Autoridad

Los resultados que se exponen en el presente trabajo de Maestría se han alcanzado como consecuencia de la labor realizada por el autor y asesorada y/o respaldado por la Facultad de Cultura Física " Nancy Uranga Romagoza".

Por tanto los resultados en cuestión son propiedad del autor y del centro antes mencionado y solo ellos podrán hacer uso de los mismos de forma conjunta y recibir los beneficios que se deriven de su utilización.

Dado en Pinar del Río a los _____ días del mes de _____ del 2008

Autor: nombre(s), apellidos y firma.

Resumen

La presente investigación se desarrolló en la escuela comunitaria deportiva #2 de la comunidad de Barrigona en el municipio de San Luis con el objetivo de mejorar la vida social de los niños de 11-12 años a partir de la instrumentación de un conjunto de actividades físico- recreativas, aspecto este de gran importancia si se consideran que la recreación como proceso es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo para descansar ,divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada, una vez liberado de sus haberse liberado de sus obligaciones familiares, profesionales y sociales. Está estructurada en dos capítulos, donde se hace un recorrido desde la fundamentación teórica hasta los análisis de los resultados aplicados en el diagnóstico inicial que concretó las necesidades de un conjunto de actividades físico- recreativas para mejorar la vida social de los niños de 11-12 años en acciones propias de su edad., por todo lo anterior expuestos conocemos que las tendencias humanas hacia ciertas formas de actividad están influidas por su preparación física y mental, por el nivel cultural, por la edad y por el sexo por el temperamento y que naturalmente, el medio ambiente estará en condición o canalizará las formas de ajuste de acuerdo al conjunto social que se tenga de la recreación, de aquí que los programas de recreación en cualquiera de sus formas deban caracterizarse por la riqueza en la variedad de formas, de oportunidades, que se ofrezcan a fin de satisfacer los más variados intereses . En el presente trabajo se utilizaron métodos científicos realizándose un estudio profundo de los diferentes variables teniendo en cuenta el planteamiento de autores más actuales. La valoración de las actividades físico- recreativas fue realizada por técnicos de recreación y metodólogos sin dejar de tener en cuenta la aceptación del mismo por los niños y miembros de la comunidad donde se ha logrado la participación masiva de éstos.

Índice

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Introducción----- | 1 |
| -Capítulo 1 Fundamentación teórica ----- | 12 |
| 1.1 Ocupación del tiempo libre en la Comunidad----- | 15 |
| 1.2 Las actividades físico- recreativas Comunitaria----- | 21 |
| 1.3 La Recreación, Su importancia social y su relación con la comunidad----- | 30 |
| 1.4 Las actividades en una función recreativa----- | 37 |
| 1.5 La actividad físico –recreativa, una forma de intervención desde la política social----- | 40 |
| Capítulo-2 Fundamentación Metodológica.----- | 42 |
| 2.1 Análisis de los resultados de los instrumentos aplicados en el diagnóstico Inicial----- | 45 |
| 2.2 Conjunto de actividades físico- recreativas----- | 59 |
| 2.3 Valoración del Conjunto de actividades por los especialistas----- | 73 |
| Conclusiones----- | 75 |
| Recomendaciones----- | 76 |
| Bibliografía | |
| Anexos | |

Introducción

Cuba viene realizando una labor extraordinaria en el desarrollo cultural, ideológico, artístico, deportivo y de educación general tratando de responder a las necesidades y aspiraciones de cada uno de los miembros de la sociedad en aras de contribuir a su disfrute y desarrollo multilateral. El ser humano constituye el elemento fundamental de la organización social, que se articulará activamente a ésta cargando con las necesidades, expectativas e intereses que tiene, y que intenta satisfacer con la vivencia de actividades.

Con la creación del INDER, el deporte cubano, con el más hondo sentido humano, a encaminado todos los esfuerzos para llevar la Educación Física, el Deporte y la Recreación a los mas recónditos lugares del país haciendo realidad el propósito de la Revolución de que la Cultura Física y la Recreación fueran realmente un derecho del pueblo.

En este proceso el área de recursos humanos y más específicamente la del Bienestar Social, han tenido que dedicar esfuerzos orientados a la comprensión y estructuración de modos de generar las necesidades humanas, de las motivaciones de las personas, las actividades extralaborales, los planes de beneficio social y la búsqueda de factores estimulantes en el trabajo y la comunidad, aspectos ocupacional como factores de riesgo biopsicosocial en las organizaciones y el conocimiento de la psicología del ser humano en cuanto a sus necesidades, deben orientar la búsqueda de las estrategias y los medios para propiciar la salud física, social y mental de la gente y por último un capital humano dispuesto a aportar al desarrollo de sí mismo, de la sociedad, un contingente humano enriquecido.

Por ello la aspiración generalizada, de muchas de las sociedades es: incluir y no excluir, integrar y no fragmentar; por lo que, entonces, en el caso de la recreación, la única prioridad no es procurar una actividad rentable o sustentable.

Un objetivo prioritario de la sociedad hoy es: propiciar desde el tiempo libre un desarrollo con inclusión y no un crecimiento con exclusión, por lo que es fundamental, interpretar los procesos que se dan en el hombre y el entorno comunitario donde se desarrolla, potenciando espacios que, simultáneamente, puedan permitir una recreación compartida.

El valor de uso que se procura, justamente, se refiere a la superación del actual consumo cultural, que se hace del tiempo libre, ya que aquellos que consiguen incluir la recreación constructiva, educativa y creativa en su vida, tienden a transformarse en personas, que gustan investigar, descubrir cosas nuevas o comprender mejor los hechos que los rodean, creando un ambiente externo más adecuado.

La recreación constituye una condición obligatoria en la reproducción espiritual de la personalidad, V. Pashtarov al referirse el dice..."es una condición obligatoria de la reproducción espiritual ampliada de la personalidad. El hombre puede trabajar y descansar después del trabajo, pero si no dispone de tiempo para aumentar sus conocimientos, para dominar la ciencia, no crece intelectualmente. Con esto se quiere decir que la sociedad no podrá conseguir la reproducción ampliada de las fuerzas espirituales. expresando más adelante que fomentar la cultura, aprovechar el tiempo libre y organizarlo racionalmente, es una tarea de gran trascendencia social." (44,p.106)

Es evidente que muchas de las actividades recreativas que se realizan con los niños no se planifican correctamente por los que la llevan a cabo, ya que existen irregularidades que limitan las opciones que se les brindan para el disfrute de las mismas.

Es indiscutible que el proceso de desarrollo social, objetivamente va asignando al factor tiempo libre y a la recreación, un papel cada vez más importante en las tareas del desarrollo económico y de bienestar social. En la base de esta importancia está el reconocimiento al fenómeno recreativo como sus funciones de reproducción y auto desarrollo, así como el análisis del contenido de la recreación, constituido por formas culturales (la cultura física entre ellas), que le permite participar en la elevación del nivel cultural, elemento importante al mejoramiento de la calidad de vida .

Por tanto el trabajo teórico - metodológico se convierte así no sólo en un escalón indispensable de toda investigación y de todo proceso de formación sino en un prerequisite sustantivo del que hacer científico docente. Para poder tomar decisiones teóricas, presentar propuestas metodológicas que sustenten la formación e investigación en el área del tiempo libre y la Recreación, en las cuales deben estar suficientemente aclarados las fuentes principales, los conceptos y reflexiones más importantes que conforman el cuerpo de los conocimientos fundamentales sobre la temática.

Teniendo en cuenta lo anteriormente planteado, los proyectos de intervención comunitaria deportiva-recreativa para la ocupación del tiempo libre, deben partir de las necesidades de las personas que integran la comunidad, las condiciones físicas de estas y la contribución a la sociedad. La realidad exige que exista una buena planificación partiendo de las posibilidades reales para un desarrollo óptimo de las actividades deportivas recreativas, de ahí que las bases del desarrollo social estén encaminadas a satisfacer las necesidades cada vez más creciente de la población.

La planificación y programación de estas actividades dependen en gran medida de aspectos tan importantes como: edad, los gustos e intereses así como la cultura requerida para su realización.

La calidad y la creación de un mejor estilo de vida en la población presupone una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre, la salud mental y física de cada persona, puesto que la realización de diferentes actividades deportivas recreativas fortalecen la salud y mejora la calidad de vida.

En entrevista realizada a los Técnicos y encuestas a los niños plantean que existe un programa rectoreado por la escuela comunitaria #2 y que las actividades en reiteradas ocasiones no son realizadas con la calidad suficiente, ocasionando esto la no sistematización de ellas y el descontento de la población, considerando los entrevistados y encuestados que la ocupación del tiempo libre se ha convertido en uno de los problemas sociales de mayor trascendencia en esta comunidad, destacando la necesidad de planificar y llevar a cabo, utilizando los recursos con

que se cuentan , las acciones y actividades propuestas , para elevar la calidad de vida de los habitantes.

La realidad exige que exista una buena planificación partiendo de las posibilidades reales para un desarrollo óptimo de las actividades físico-recreativas, de ahí que las bases del desarrollo social estén encaminadas a satisfacer las necesidades cada vez más creciente de la población.

La presente investigación se realiza teniendo en cuenta el interés mostrados por los habitantes de la comunidad seleccionada, fundamentalmente los niños de 11-12años. En el diagnóstico inicial aplicado se detectó que existen grandes dificultades con las actividades Físico- recreativas que se ofertan para estas edades en la comunidad de Barrigona, del municipio San Luis, debido a: no se efectúan de forma sistemática las actividades, se observa poca organización en las mismas, actividades que se realizan no se divulgan, el nivel de preparación de los técnicos recreativos es bajo , las áreas donde se realizan las actividades no poseen las condiciones adecuadas, no existen medios y lo más preocupante para los familiares es que no ocupan su tiempo libre en actividades idóneas para las edades de 11-12 años.

Por consiguiente nos planteamos como Problema de Investigación el siguiente:

¿Cómo contribuir a mejorar la vida social de los niños de 11-12 años a través de actividades físico- -recreativas en la comunidad de Barrigona del municipio San Luis?.

EL OBJETO DE ESTUDIO

Proceso de recreación-físico.

EL CAMPO DE ACCIÓN:

Las actividades físico-recreativas de los niños de 11-12 años en la comunidad de Barrigona del municipio San Luis.

Teniendo como

OBJETIVO:

Proponer un conjunto de actividades físico- recreativas para mejorar la vida social de los niños de 11-12 años de la comunidad de Barrigona del Municipio de San Luis.

Novedad Científica: El trabajo trata de un conjunto de actividades físico- recreativas para mejorar la vida social de los niños de 11-12 años de la comunidad de Barrigona del municipio de San Luis.

En lo práctico: La aplicación del conjunto de actividades físico- recreativas para contribuir a mejorar la vida social de los niños de 11-12 años de la Comunidad de Barrigona del Municipio de San Luis.

Novedoso: Radica en la aplicación de un conjunto de actividades físico- recreativas encaminado a mejorar la vida social de los niños de 11-12 años.

Palabras Claves

1- Conjunto de actividades.

2- niños de 11-12 años.

3- Comunidad.

PREGUNTAS CIENTÍFICAS

1. ¿Qué antecedentes teóricos y sus tendencias actuales que existen sobre la recreación comunitaria en el mundo y en el ámbito nacional?
2. ¿Cuál es el estado actual de las actividades físico- recreativas de los niños de 11 -12 años de la comunidad de Barrigona del municipio San Luis?
3. ¿Qué actividades físico- recreativas se pudieran ofertar para contribuir a mejorar la recreación comunitaria, de los niños de 11-12 años de la comunidad de Barrigona del municipio San Luis?
4. ¿Cómo valorar un *conjunto de* actividades físico- recreativas que contribuyan a mejorar la recreación comunitaria, de los niños de 11-12 años de la comunidad de Barrigona del municipio San Luis?

TAREAS CIENTÍFICAS

1. Fundamentación teórica y sus tendencias actuales que existen sobre la recreación comunitaria en el mundo y en Cuba.
2. Diagnóstico sobre el estado actual de las actividades físico- recreativas de los niños de 11-12 años del comunidad de Barrigona del municipio San Luis.
3. Elaboración de un conjunto de actividades físico –recreativas para contribuir a mejorar la vida social, de los niños de 11-12 años del comunidad Barrigona del municipio San Luis.

4. Valoración de un conjunto de actividades físico –recreativas que contribuyan a mejorar la vida social, de los niños de 11-12 años en el comunidad Barrigona del municipio San Luis.

POBLACIÓN Y MUESTRA

Para la realización de este trabajo de una población de 410 habitantes de la comunidad Barrigona del municipio San Luis. En la Comunidad existen 70 niños de edades comprendidas entre 11-12 años de ambos sexos, de estos tomamos como muestra 35 para un 50%. Además 5 Especialistas de la Recreación Física que trabajan en la escuela comunitaria # 2.

MÉTODOS TEÓRICOS Y EMPÍRICOS

Métodos Teóricos

Dialéctico

El método rector de todos los métodos, concibe el conocimiento de forma progresiva es decir que cada espiral que sustituye al anterior es superior, concibe el conocimiento con cambio, con transformaciones.

Análisis-Síntesis

Para la determinación de las actividades físico-recreativas de los niños en edades de 11-12 años, así como establecer la forma en que serán ofertadas.

Histórico Lógico.

Permitió analizar los elementos de semejanzas con estudios similares sobre actividades físico- recreativas existentes, de incidencia positiva en la conformación de la presente programación

Inductivo-Deductivo

Fue utilizado para elaborar el objetivo en función de seleccionar un conjunto de actividades físico- recreativas para los niños 11-12 años del Comunidad Barrigona del municipio San Luis.

Métodos Sociales

Investigación –acción participativa: En la búsqueda de las necesidades sociales de los niños de 11-12 años de la comunidad Barrigona del municipio San Luis, como punto de partida para determinar y transformar la realidad social en la que viven.

(Técnica Lluvia de ideas) El investigador expone una pregunta por ejemplo que actividad desea realizar o un concepto y pide a los participantes que enuncien en voz alta todas las ideas que se les ocurran, éstas se van anotando la principal meta de esta técnica es la expresión libre de sentimientos y actitudes ante un problema, por lo que es decisivo que el investigador cree un ambiente lo más libre y espontáneo posible.

Método Empírico

Observación: A las actividades que se han desarrollado en los últimos seis meses del Comunidad Barrigona del municipio San Luis.

Encuesta: Aplicada a los niños de 11-12 años con el objetivo de conocer sus criterios de en cuanto a, oferta, variedad, participación, así como las preferencia de las actividades físico- recreativas.

Entrevista: Se le realizaron a los técnicos de la comunidad con el objetivo de conocer el programa de actividades, su sistematización y viabilidad.

Consulta con especialistas:

Para constatar la factibilidad de las actividades recreativas planificadas y su pertinencia social.

Método estadístico

En el procesamiento de la información se utiliza el método matemático-estadístico en el cálculo porcentual.

DEFINICIONES DE TÉRMINOS.

- 1) Niños: Es un grupo poblacional conformado por individuos hasta 14 años que requiere de la máxima atención en la comunidad enfatizando en la formación cubana.
- 2) Grupo: Según Barriga 1982. Conjunto de personas que se relacionan entre sí de modo directo. Shaw: Define como grupo dos ó más personas que interactúan mutuamente, de modo que cada persona influye en todas las demás y es influida por ella.
- 3) Comunidad: Es un grupo social de cualquier tamaño cuyos miembros residen en una localidad específica tienen una herencia cultural e histórica común y comparten características e intereses comunes.
- 4) Social: Son personas o clases que componen la sociedad humana y sus relaciones entre ellas .Actividades: Conjunto de acciones, tareas. Capacidad de hacer o de actuar sobre algo.
- 5) Recreación: Las actividades que el individuo realiza en su tiempo libre sin ninguna dirección, tiene carácter físico, deportivo, turístico, se realiza voluntariamente para el desarrollo activo de la salud.
- 6) Actividad Físico- Recreativa: Constituye acciones de socialización que tiende a crear vínculos entre los participantes, produciéndose un proceso de identificación entre sí y a la vez con el entorno, contribuyendo también al mejor disfrute y conocimiento de la oferta recreativa y en consecuencia aumentando el nivel de las satisfacciones de las expectativas individuales y la integración.

Trabajo comunitario: Según Argelia Fernández Díaz en Trabajo Comunitario (2006) “El trabajo comunitario no es solo para la comunidad, ni en la comunidad, ni siquiera con la comunidad; es un proceso de transformación desde la comunidad: soñado, planificado, conducido, ejecutado y evaluado por la propia comunidad.”

La realización de trabajos comunitarios es importante porque desarrollan conocimientos y habilidades que mejoran la efectividad y la eficiencia de los planes

de actividades, satisfacen necesidades espirituales de los comunitarios, genera poder en los participantes y profundiza su identidad y compromiso revolucionario.

Mediante el trabajo comunitario que se realiza con el desarrollo de actividades físico - recreativas que se ofertan en la comunidad, los niños pueden disfrutar de una recreación sana, mejorar su salud y favorecer la ocupación del tiempo libre, con el apoyo de los activistas que trabajan con estos niños; las actividades deben estar planificadas y organizadas de forma tal que contribuyan a la formación y fortalecimiento de valores éticos, morales en correspondencia con el hombre nuevo que exige nuestra sociedad.

CAPÍTULO 1: FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.

.En el libro “40 años explorando a Cuba” el Dr. Antonio Núñez Jiménez se hace referencia a la diversidad de temas plasmados por los indios en las paredes de las cavernas. Así tomamos algunas imágenes donde a veces, en sus fiestas desarrollaban el juego de batos o de pelota como forma de recreación. Los equipos formados por los hombres y mujeres, debían mantener en el aire la pelota golpeándola con una parte del cuerpo como la cabeza, los hombros, los puños, las caderas y las rodillas.

Los descubrimientos realizados en Cuba durante las últimas décadas en este apasionante campo de la manifestación pictográfica indo cubana prueban la existencia de 48 cuevas y grutas con un total de 742 dibujos rupestres agrupados a veces en conjuntos pictográficos preponderantemente geométricos con casos en que se manifiestan el zoomorfismo como pájaro , batracios y otros difíciles de identificar.

Un análisis ulterior de la estructura del tiempo extralaboral condujo a los investigadores a extraer de este tiempo el propio tiempo libre.

El tiempo libre por lo tanto es una parte específica del tiempo, la recreación de la sociedad.

¿Qué es y qué representa en si el tiempo libre?

En general el tiempo humano podemos definirlo en un tiempo relacionado directamente con la producción (tiempo de producción). Desde ya sostenemos la unidad de estos tiempos, tanto porque se trata del hombre y este no se divide para una y otra función, tanto porque producción y reproducción son miembro de una totalidad siendo dominante el primer factor, esto en contra de las teorías burguesas que sostienen que entre uno y otro no hay relación alguna. Esta separación no tiene otra finalidad de ocultar el hecho de que el uso, forma y contenido de las actividades recreativas del tiempo libre están determinadas por la forma en que se participe en el proceso de producción.

- Los Estudios del tiempo libre. y la recreación en el mundo.

La sociología como ciencia orientada en el mundo es realmente joven. Dentro de estos estudios los denominados presupuestos de tiempo están dentro los más importantes.

Dentro del pensamiento marxista puedes considerarse como precursor de la tradición de estudios sobre el empleo del tiempo, el trabajo de Federico Engels.

El primer estudio de largo alcance del que tenemos noticias basados en las 24 horas, fue llevado a cabo en 1924 por el soviético Stanislav Stromilin con fines de planificación económica.

Concluida la Segunda Guerra Mundial, en los Estados Unidos, adquiere un gran auge los estudios del presupuesto del tiempo libre, aunque debe señalarse que estas tendencias son menores en este país que en otros industrializados.

Galina Andreieva doctora en ciencias Filosóficas, en su "Estudio crítico de la sociología burguesa contemporánea" caracteriza esta etapa de la siguiente manera:

Los años 20 y 30 representan el período de la rápida e impetuosa afirmación de la tendencia empírica en la sociología. Esta se caracteriza por el enorme aumento de las investigaciones empíricas, por el surgimiento de buroes especiales de investigación, de centros e institutos, por la disminución de la importancia de las viejas escuelas sociológicas. Unas de las más amplias encuestas de presupuesto tiempo con estos mismos propósitos fueron realizadas en los Estados Unidos en 1954 por la Mutual Broadcasting Co. En la URSS a fines de la década del 50 los estudios realizados por el académico Stumilin en los años 20 continuaron en gran escala. La URSS participó en el proyecto multinacional de los presupuestos tiempo, dirigido por SZALAS a mediados de los años 60.

Hasta la fecha el esfuerzo más extenso y riguroso ha sido la investigación multinacional llevada a cabo por A. Isalac, auspiciado por la UNESCO y el consejo internacional de ciencias sociales en doce países, tanto Socialistas como Capitalistas.

La recreación en el ámbito mundial ha venido tomando fuerza y relevancia en todos los estratos socio económico, así como en diversos sectores como el educativo, el empresarial y en especial el social-comunitario. Encontrándonos frente a un momento en que, para nuestras sociedades, el tiempo libre pasa a ser una variable fundamental en las aspiraciones de una calidad de vida superior. No obstante, el

consumo de este tiempo, en función de los procesos sociales actuales, se caracteriza por ser: exigido, impuesto y en muchos casos establecido.

Los Estudios Del Tiempo Libre y La Recreación en Cuba.

La sociología como ciencia empíricamente orientada desde la segunda mitad del siglo XIX hasta el tiempo de la revolución cubana, fueron los estudios sociológicos unas de las áreas más desatendidas de las ciencias humanas, en un ámbito cultural donde paradójicamente cobró singular relevancia la labor científica de disciplinas tales como: La historia, la lingüística y los estudios literarios, la sociología indocubana, etc... En esta etapa del desarrollo de la sociología en nuestro país, cabe solo señalar a tres investigadores y una obra de interés a los efectos de este análisis: Varona, Ortiz y Entralgo.

Sin embargo ninguno trata un tema como el del tiempo libre .Con respecto a esto solo es posible referirse más bien a estudios sociográficos que abarcan problemáticas mucho más generales y solo en partes se refieren a la revolución, ejemplo .“ Memorias sobre la vagancia en

la Isla de Cuba ” de José. A. Saco, (1831).En lo que respecta al estudio científico del tiempo libre .es a mediados del 60 que se da inicio en Cuba a la realización de investigaciones sociológicas completas.

En 1966 con motivos del seminario internacional de tiempo libre y recreación se reunieron en la Ciudad de la Habana un grupo de expertos en esa especialidad de reconocido prestigio.

Dicho seminario hizo que en nuestro país se realizaran muchas investigaciones acerca del tiempo libre y la recreación.

En la década del 71-81 se caracterizó por un gran crecimiento del número de investigaciones empíricas en el campo del tiempo libre.

La recreación en el ámbito mundial ha venido tomando fuerza y relevancia en todos los estratos socio económico, así como en diversos sectores como el educativo, el empresarial y en especial el social- comunitario. Encontrándonos frente a un momento en que, para nuestras sociedades, el tiempo libre pasa a ser una variable fundamental en las aspiraciones de una calidad de vida superior, el consumo de este tiempo, en función de los procesos sociales actuales, se caracteriza por ser: exigido, impuesto y en muchos casos establecido.

La alternativa está en la reivindicación del valor de uso de la recreación; definiendo al ciudadano como el sujeto del desarrollo social y, otorgando prioridad a sus necesidades genuinas, su calidad de vida, las vivencias que genera y, en términos generales, al desarrollo humano.

La recreación esta teñida del colorido particular de estas cosas y de otras tantas, pero en la actualidad es una disciplina que declara ser formativa y enriquecedora de la vida humana.

1.1-Ocupación del tiempo libre en la Comunidad.

El tiempo libre es una parte específica del tiempo de la sociedad de forma general el tiempo humano podemos dividirlo en tiempo relacionado directamente con la producción (tiempo de producción) y un tiempo no relacionado directamente con la producción (tiempo de reproducción). Desde ya sostenemos la unidad de estos tiempos, tanto porque producción y reproducción, con miembros de una totalidad siendo dominante el primer factor, esto en contra de las teorías burguesas que sostienen que entre uno y otro no hay relación alguna.

La actividad recreativa en el ámbito de la comunidad posibilita la expresión de las actividades con características esencialmente locales, donde se expresan y condicionan las necesidades recreativas físicas de acuerdo al medio geográfico y a las tradiciones del lugar, como forma organizativa puede reunir características que la asemejan a la recreación para grupos rurales o comunitarios, como estructura de gobernabilidad en la localidad puede integrar a varios grupos rurales y comunidades.

Cada comunidad debe poseer su "sistema de información y conocimientos sobre las necesidades recreativas" como expresión del fenómeno local que permita la proyección estratégica de las actividades recreativas de acuerdo a las necesidades, es decir los intereses de acuerdo a la edad, las manifestaciones que para cada grupo de edad es necesario proyectar en aras del desarrollo humano.

Es evidente que el proceso de desarrollo social objetivamente, va asignando al factor Tiempo Libre y a la Recreación, un papel cada vez más importante en las tareas del desarrollo económico y del bienestar social. En la base de esta importancia está, el reconocimiento al fenómeno recreativo como funciones de reproducción y autodesarrollo, así como el análisis del contenido de la Recreación, constituido por formas culturales (la cultura física entre ellas), que le permite

participar en la elevación del nivel cultural, elemento importante al mejoramiento de la calidad de vida .

Características socio- psicológicas del tiempo libre en la comunidad.

Entre las principales características socio - psicológicas del tiempo libre en todas sus formas, están las siguientes:

- 1.- Las personas realizan las actividades físico- recreativas por sí mismas; libres de cualquier obligación o exigencia externa.
- 2.- Las actividades recreativas brindan a los participantes satisfacción inmediata.
- 3.- El elemento esencial de la recreación no está en los resultados, sino en el disfrute a través de la participación de la ocupación del tiempo libre.
- 4.- La recreación es una forma de participación en la que el hombre siente lo que hace y hace lo que siente como expresión de una necesidad que se satisface. Muchos han sido los intentos por definir científicamente la base teórica de la recreación.

Según Pérez (2005), "La educación del tiempo libre es una proceso de liberación que lleva a la persona a una actitud abierta, libre y comprometida con la construcción de su propia realidad. El fin del tiempo libre es la libertad. El objetivo de la educación del tiempo libre no consiste en realizar actividades formativas que ocupen nuestro tiempo, sino en potenciar lo que haya de educativo en el ocio para convertirlo en un proceso creativo y no en un elemento de consumo".

Algunos psicólogos y sociólogos han tratado de fundamentar la teoría de la necesidad humana de expresión propia. Otros, apoyándose en el campo de lo biológico, en las características de la estructura anatómica, fisiológica del ser humano y en, sus inclinaciones y tendencias, desde el punto de vista psicológico, realizan el análisis siguiente: "La razón de la vida es la función orgánica, la maquinaria humana se desarrolla sobre la base del movimiento, cada movimiento es una experiencia que supone una acción que admitimos o rechazamos "; sobre esa teoría se desarrolla el principio de que todo hombre invariablemente, trata de realizar aquello que más le satisface (ley del efecto); que todo hombre tratará de hacer aquello que mejor realiza (ley de la madurez); que todo lo que realiza continuamente produce una mejor respuesta y promueve satisfacción (ley del ejercicio).

Por todo lo anterior, conocemos que las tendencias humanas hacia ciertas formas de actividad, están influidas por su preparación física y mental, por el nivel de cultura,

por la edad, por el sexo, por el temperamento y que naturalmente, el medio ambiente entrará en condición o canalizará las formas de ajuste, de acuerdo al concepto social que se tenga de la recreación.

De aquí que los programas de recreación, en cualquiera de sus formas deba caracterizarse por la riqueza en la variedad de formas, de oportunidades que se ofrezcan, a fin de satisfacer los más variados intereses.

La recreación, por tanto, no es un fenómeno estático sino dinámico esencialmente dialéctico, que toma forma y adquiere proporciones objetivas cuando es realmente aplicado para las grandes mayorías, para convertirse entonces en una influyente fuerza vital en el desarrollo de los pueblos.

Deteniéndonos en la relación producción – consumo - reproducción vemos que en el desarrollo de las fuerzas productivas, en el devenir histórico de la humanidad el consumo reproductivo no se limita sólo al consumo de bienes materiales sino también y cada vez más al consumo de bienes espirituales o culturales, en definitiva a la realización de actividades recreativas, en la sociedad actual el individuo no solo consume lo necesario materialmente para su existencia, sino que necesita de forma creciente ver la televisión, ir al cine, practicar deportes, ir de excursión, leer, participar en las actividades culturales etc.

Reafirmando lo anterior, si analizamos las actividades que en algún momento constituyen una forma recreativa, vemos que todas ellas se nos aparecen como un "Consumo Socialmente Determinado" con una finalidad evidente de reproducción.

Concluyendo con las ideas expresadas anteriormente podemos afirmar que la Recreación es un consumo reproductivo (se da en la fase de consumo) de bienes materiales y espirituales, a la vez que el fenómeno de este consumo está determinado en última instancia por el elemento producción y este consumo va a depender del grado de desarrollo de las fuerzas productivas y del carácter de las relaciones de producción.

Del análisis realizado del proceso general de reproducción que nos ha permitido definir la recreación como un fenómeno de consumo reproductivo, o sea, de reproducción, se deriva que la recreación igualmente se nos presenta como fenómeno sociocultural, ahora bien, porque como plantea el profesor R. Moreira en su libro:

La recreación es un problema social, ya que sólo tiene existencia en la comunidad humana, es realizada por los hombres que viven en la sociedad, sino que además se rige por las leyes del desarrollo social que ha esclarecido el materialismo histórico, y es un fenómeno cultural, pues esta característica deviene del hecho de que el contenido de la recreación está representado por formas culturales.

Es necesario esclarecer que con relación a este último aspecto la denominación de formas culturales se utiliza en su sentido más amplio, referido tanto a las actividades de la cultura artística literaria, como a las de la cultura física, actividades en suma recreativas y las cuales consume el hombre para su desarrollo.

En el marco del proceso de producción la Recreación aparece como un fenómeno de reproducción caracterizado por el consumo de bienes culturales y si tenemos en cuenta las fases que presenta este proceso, salta a la vista que en la medida que se refuerce el último eslabón de este proceso, el consumo reproductivo, mediante una Recreación más integral, polifacética, en la que el individuo encuentra representada la variedad de intereses que generan los diversos sectores de su actividad principal, se reforzará igualmente el primer eslabón del proceso, la producción, donde el individuo tiene la posibilidad de utilizar positiva y creativamente su tiempo de reproducción, esto logra que su reencuentro con el trabajo lo haga en un estado sumamente favorable, superior, con una estabilidad psíquica y funcional acorde con los requerimientos de la vida en la sociedad, y los hombres conforman el centro de todos los problemas.

AL realizarse la Recreación, las funciones que a ella le están dadas a cumplimentar son las inherentes a las posibilidades que tienen en el tiempo en que se realizan las actividades recreativas.

De esta manera se distinguen dos elementos que en esencia constituyen las funciones de la Recreación:

- 1.-"El Ocio" que complementa en grado significativo las funciones de reposición de las energías gastadas en el proceso productivo compuesto por descansos pasivos y activos, entretenimientos, relaciones familiares y amistosas y que a tener con las actuales interpretaciones denominaremos reproducción.

- 2.- "La Actividad más elevada" relacionada con el desarrollo del hombre, con la revelación de su capacidad "Estudio", participación en la recreación en el consumo de los valores espirituales, la reproducción de las energías físicas psíquicas

consumidas en el proceso de producción es la función primera que desempeña la recreación, pero al hablar de esta función no podemos referirnos solo a la producción física del hombre, sino también a su reproducción técnica, acorde con el grado de desarrollo de las fuerzas productivas, su reproducción como elementos de la estructura económico-política de la sociedad, y a la reproducción de las relaciones de producción.

Es sumamente importante la observación de Marx con relación al hecho de que el tiempo libre es capaz de transformar al hombre en una personalidad altamente intelectual y de esta personalidad desarrollada participa en el proceso de producción no ya como su apéndice, sino como su organizador y director.

A esta función superior que cumple la recreación, a través del tiempo libre se le denomina auto desarrollo, dado que es la posibilidad personal que tiene cada individuo de crearse condiciones para la participación consciente, la formación de hábitos responsables de participación en la vida social y a la vez en la formación de habilidades para la creación y el enfrentamiento de cualquier situación social.

En las posibilidades de desarrollo espiritual y físico que encuentra el individuo en el tiempo libre, al presentarse la Recreación como una actividad integral de desarrollo multifacético, como un fenómeno de formación general, constituida por formas recreativas específicas, las cuales representan los más diversos sectores de las actividades del hombre y por consecuencia suplen un papel coadyugante en la formación de la personalidad en el socialismo, radica la verdadera dimensión en importancia que para la sociedad socialista posee la utilización positiva y creativa del tiempo libre.

La recreación como proceso es considerada por (Joffre Dumazedier 1971), destacado sociólogo francés dedicado a los estudios del tiempo libre, como "el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo para descansar, para divertirse, o para desarrollar su información o su formación desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales. Es una definición esencialmente descriptiva, aunque popularmente conocida como la de las tres "D": Descanso, Diversión y Desarrollo (18, p.20)

Las funciones que a la recreación le están dadas cumplimentar son las inherentes a las posibilidades que tienen un sujeto para realizar las actividades recreativas en un tiempo libre, es por ello que Carlos Marx desde el siglo pasado planteó certeramente que "El tiempo libre presenta en sí mismo, tanto el ocio como el tiempo para una actividad más elevada, transformando naturalmente a quien lo posee en otro individuo de mayor calidad, con la cual regresa después en el proceso directo de producción.

1.2- Las actividades físico - recreativas comunitarias.

Después de una década de utilización de los combinados deportivos, actualmente Escuelas Comunitarias, cuyo encargo social es el de educar en los aspectos físicos, deportivos, terapéuticos y recreativos para lograr la educación integral y cultural de los pobladores de una comunidad, se hace necesario estudiar y rediseñar los programas que tienen a su cargo las actividades recreativas, el esparcimiento y el ocio de estas personas, para contribuir a su calidad de vida.

Es por ello que en el sub-capítulo nos proponemos como objetivo: valorar los antecedentes teóricos sobre la recreación comunitaria, y el diseño de actividades que contribuyan a su formación y enriquezcan su responsabilidad ciudadana particularmente en los niños.

La palabra Recreación es escuchada hoy en cualquier parte, la amplia variedad de su contenido permite que cada quién la identifique de diferente forma, sobre la base de la multiplicidad de formas e intereses en el mundo moderno puede constituir formas de recreación.

Es por eso que muchas veces encontramos que lo que para unos es recreación, para otros no lo es, por ejemplo, el cuidado de los jardines para algunos resulta una actividad recreativa y para otros constituye su trabajo.

Muchas veces la palabra recreación en su contenido se confunde con la de juegos, sin embargo, la primera es más amplia que la segunda, aunque desde el punto de vista de sus fundamentos, la recreación para los adultos es equivalente al juego de los niños.

Siguiendo a Joan Huisinga y otros autores," podríamos establecer que el vuelco de una persona a una actividad recreativa de cualquier naturaleza, se encuadrará dentro de las formas de juego. Recreación es un término al que se da muchos significados.

En la escuela tradicional se le llamó recreo al lapso entre dos materias u horas de clase, en el que se permitía a los alumnos jugar o descansar, reponiéndose del esfuerzo de concentración requerida por el estudio. Para muchos, la palabra tiene una connotación placentera, para otros es sinónimo de diversión, entretenimiento o descanso. (50, p.14-15)

Un análisis del concepto nos lleva a buscar su origen y lo encontramos en los comienzos del hombre, con el surgimiento de un determinado tiempo para realizar actividades que no tuvieran relación directa con la producción, pero no es hasta los inicios de la industrialización, cuando las jornadas de trabajo eran demasiado largas, y se realizaban en pésimas condiciones para la salud, que se dan las condiciones verdaderamente objetivas para conjuntamente con los cambios socioeconómicos que se producirían, establecerse como una necesidad determinante en los hombres.

Después de ubicar a la Recreación Física en el contexto general de la Cultura Física y en el marco del tiempo en el que no realizan ninguna actividad productiva así como ver su importancia y relación con otras direcciones, realizaremos el análisis de las particularidades de este fenómeno, pero antes de presentar una aproximación conceptual, queremos dejar esclarecido que como todo concepto, éste tiene varias interpretaciones en relación a diferentes autores, sin embargo, de forma general todos coinciden en la esencia del mismo y en relación al papel que cumple este fenómeno dentro de la vida contemporánea.

Como nos demuestran los estudios realizados sobre la evolución de las prácticas deportivas hasta la actualidad, la actividad física se ha incrementado. A raíz de la Revolución Industrial se desencadenó un proceso de aumento de tiempo libre siendo rápidamente aprovechado por la sociedad para crear un "Ocio consumista".

Dentro de la actividad física existe el deporte como fenómeno independiente el cual no es considerado en el tiempo libre; así podremos decir que la aparición de la actividad física de tiempo libre es prácticamente un fenómeno de nuestros días; no obstante no llega aún a cuajar en su carácter liberatorio, gratuito, hedonístico y personal a los que hacen referencia.

Según Aldo Pérez (2003) Educar en el tiempo libre es aprovechar el tiempo libre como marco de alguna actividad educativa, esta puede ser una actividad propia de la recreación o puede no ser, puede estar encaminada a formar a la persona para que su tiempo libre sea más enriquecedor o bien puede ir dirigido a algún objetivo

formativo o de aprendizaje alejado del tiempo libre. En estos casos, tanto la actividad como el objetivo que se presenten tienen poco que ver directamente con la recreación, sin embargo son actividades educativas para la realización de las cuales el individuo invierte una parte de su tiempo libre”.

Educación para el tiempo libre:

Aquí el tiempo libre y las actividades recreativas se convierten en objetivo de la intervención pedagógica, se pretende preparar a la persona para que viva su tiempo libre de la manera más adecuada, placentera y elija con responsabilidad las actividades que realizará. Esto puede implementarse dentro del tiempo libre o también fuera de él, por ejemplo: puede presentarse en la escuela, que debe contar entre sus objetivos el de dar.

De estas definiciones nos sumamos a la que da Aldo Pérez (2003) porque va encaminada en nuestro caso a que el tiempo libre de los niños sea más enriquecedor dirigido a un objetivo que es el del trabajo a mejorar su vida social en la comunidad a través de actividades recreativas.

También puede destacarse que los juegos y sus manifestaciones constituyen uno de los campos más interesantes de la ciencia educativa, permite a la vez educar las expresiones, ideas y las manifestaciones espirituales que caracterizan el desarrollo de los niños.

-Funciones que se van a realizar a través del conjunto de actividades.

1-Mejora o mantenimiento de la condición física con un carácter higiénico preventivo.

2-Beneficio de tipo espiritual y de relación social, canalizando la agresividad.

3-Compensando la actividad intelectual y favoreciendo la socialización.

_ Función Educativa: El juego admite una formación integral del sujeto a través del movimiento, según diversos autores: cognitivo, afectivo y psicomotor.

_ Función Competitiva – Cooperativa: Se pretende usar el ámbito de eficiencia y rendimiento, pero siempre a través de una competencia positiva, evitando aspectos negativos. Desde esta función se pretende motivar al participante a realizar juegos tanto de competición como de cooperación.

La función de la recreación - palabra que comenzó a usarse por aquel tiempo – era lograr la regeneración de las fuerzas gastadas en el trabajo, esto es la regeneración de las energías empleadas, de tal manera que el hombre se sintiera restablecido o

recuperado, quedando en condiciones para iniciar sus tareas laborales. Pero este propósito, considerado desde el punto de vista que nos da la actualidad, equivale a reducir al hombre a "homo faber", es decir, a puro funcionario, que necesita pausas de descanso tan solo para poder seguir produciendo sin dificultades.

Considerando el término desde la perspectiva pedagógica de nuestros días, tiene por cierto, un significado más amplio, se le considera como una actitud o estado de ánimo para emprender nuevas actividades que impliquen experiencias enriquecedoras, un sistema de vida para ocupar positivamente las horas libres y una fase importante del proceso educativo total.

A continuación presentamos varios enfoques conceptuales de recreación, ya que esta ha adoptado connotaciones de índole práctica y ejecutiva que la separa del concepto de tiempo libre que se analizará en su debido momento.

Otra definición bastante conocida por englobar los principales aspectos que los diferentes autores incluyen en múltiples definiciones es la del profesor norteamericano Harry A. Overstrut quien plantea que: "La Recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia a satisfacer ansias psicológicas-espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización". (49,p.40)

En esta definición el elemento socialización le imprime un sello particularmente que la distingue por cuanto es uno de los aspectos de más resonancia en las funciones de la Recreación, sin embargo, en ella no queda preciso el hecho del desarrollo que propicia al individuo.

Una muy aceptable y completa definición fue elaborada en Argentina, durante una convención realizada en 1967, definición que mantiene su plena vigencia y plantea:

"La Recreación es aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas, que le permiten volver al mundo vital de la naturaleza y lo incorporan al mundo creador de la cultura, que sirven a su integración comunitaria y al encuentro de su propio yo, y que pretenden, en última instancia, a su plenitud y a su felicidad". (51,p.11)

Hemos presentado algunas definiciones importantes sobre Recreación, como punto de partida para futuros análisis ¿Qué entendemos por Recreación? ¿Qué significado tiene dentro del marco social? y muchas más serán las preguntas que podríamos

hacernos referente a esta actividad y las respuestas serán igualmente variadas por la amplitud que encierra el concepto Recreación, el cual es tan vasto como variados pueden ser los intereses humanos.

No obstante, considero importante expresar nuestros criterios conceptuales partiendo del hecho que si queremos revelar la naturaleza y el contenido de la actividad de la persona durante el descanso es precisamente el concepto "Recreación" el que refleja mejor y con mayor plenitud el contenido de esta clase de actividad vital selectiva de la gente durante el tiempo libre.

La Recreación representa en sí un conjunto de conceptos etimológicos: Recreativo (latín), restablecimiento; recreación (francés), diversión, descanso, cambio de acción, que excluye la actividad laboral y caracteriza el espacio relacionado con estas acciones.

Por consiguiente el término Recreación caracteriza, no sólo los tipos determinados de actividad vital selectiva de la gente durante el tiempo libre, sino que también el espacio en que estos funcionan.

El término Recreación aparece acuñado en la literatura especializada en 1899 en la obra clásica del sociólogo y economista norteamericano Thorstein Veblen, " The Theory of Leisure Class".

La Recreación debe representar una fuerza activa mediante la cual lejos de ser una evasión del trabajo, sea una actividad para el desarrollo del individuo a plenitud. Esto quiere decir que se irá al cultivo óptimo de sus facultades ya que por medio de esta actividad el individuo se enriquece, profundiza su concepción del mundo, sobre esta base es que presentamos nuestra definición.

Recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística - cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad.

El hecho de que el individuo obtenga satisfacción directa de ciertas actividades hace que gran parte de estas sean para él formas de recreación. Debido a que muchas personas derivan experiencias satisfactorias del mismo tipo de actividad, estas han pasado a ser consideradas como formas de recreación, aunque esencialmente es la

actitud que caracteriza la participación en estas actividades las que dan satisfacción, alegría y desarrollo.

Considerada desde el punto de vista técnico - operativo la Recreación es la disciplina cuyo propósito es utilizar las horas de descanso (tiempo libre), en el cual puede el hombre aumentar su valor como ser humano y como miembro de la comunidad, ocupando este tiempo con actividades creadoras y motivándolo para que se enriquezca en los dominios profesional, artístico-cultural, deportivo y social.

Resumiendo este aspecto podemos plantear que todos o casi todos los estudiosos, profesores o promotores de la Recreación coinciden en plantear que la Recreación no es sólo la agradable forma de pasar el tiempo libre sino el aprovechamiento de este tiempo de forma positiva en la sociedad, de manera tal que contribuya al desarrollo de la personalidad del hombre, La Recreación esta ligada por tanto con la educación, auto educación, higiene física y psíquica, la diversión y la cultura en general.

.Elementos Constituyentes del Fenómeno Recreativo.

Como todo fenómeno la Recreación tiene partes componentes, elementos que la forman y para analizarla como fenómeno socio - cultural se distinguen cuatro elementos constituyentes que la caracterizan, definen y dan forma; siendo estos:

- 1.- El tiempo de la Recreación.
- 2 Las actividades recreativas.
- 3.- Necesidad recreativa.
- 4.- El espacio para la recreación.

Dicha determinación suficientemente amplia acentúa solamente la esencia de las variaciones sociales localizadas en el tiempo, el tiempo social puede ser incluido en cualquier ciencia social concreta.

Los economistas y sociólogos adoptan distintos indicadores para una caracterización esencial de la producción de bienes materiales y espirituales, así como para su empleo.

Ello representa la magnitud del trabajo y la magnitud de la actividad recreativa.

La actividad productivo material de los individuos en la cual descansa el fundamento de la sociedad, la cual determina como hemos visto las formas de vida fuera de la producción, naturalmente por esto se presenta la estructura del tiempo social en dos partes fundamentales:

-El tiempo de trabajo.

-El tiempo extra laboral, que se encuentra fuera de la producción material.

Un análisis ulterior de la estructura del tiempo extra laboral condujo a los investigadores a extraer de este tiempo el propio tiempo libre.

Esta superación no tiene otra finalidad de ocultar el hecho de que el uso, forma y contenido de las actividades recreativas que están determinadas por la forma en como se participe en el proceso de producción.

La dimensión del tiempo de la reproducción en general, está en relación directa con el grado de desarrollo de las fuerzas productivas aumenta el tiempo libre, como parte que es el tiempo de reproducción y esto es cierto, pero sólo en general en abstracto.

A simple vistas las actividades del tiempo de producción presenta un alto grado de obligatoriedad y necesidad que va decreciendo en las actividades del tiempo de reproducción que son denominadas utilitarias (comer, dormir, asearse, etc.) y que todavía tiene un grado de obligatoria ejecución pero una cierta flexibilidad oportunidad, duración y forma de esa ejecución.

Pero dentro de ese tiempo extra laboral (reproducción) hay un sector de actividades de reproducción que por el bajo grado de obligatoriedad y por la amplia gama de ellas permite al individuo optar por una u otra actividad según su interés, las cuales se encuentran condicionadas socialmente aunque se expresan individualmente.

Debemos enfatizar que las actividades antes mencionadas, actividades recreativas pueden escogerse libremente y pueden también no seleccionarse, no realizarse, porque aunque se sobreentienda que estas son absolutamente necesarias en la vida del hombre esta necesidad es de otro genero, por lo que la sociedad debe contribuir a condicionar los intereses en las esferas de las actividades recreativas.

A la interrelación existente entre las actividades recreativas, la posibilidad de opciones de estas y la disponibilidad de un tiempo para su realización, dadas como una unidad es lo que denominamos Recreación.

Pero el tiempo disponible socialmente determinado para la realización de actividades recreativas, no es tiempo de recreación, no es tiempo libre, sino cuando se dan ciertas condiciones socioeconómicas que permitan satisfacer en un nivel básico, las necesidades humanas vitales que corresponde a la sociedad específica. Sobre esta

base se encuentra sustentado el principio de opción de libre selección de las actividades del tiempo libre.

Las actividades Físico-recreativas y la existencia de un tiempo cronológico, de un tiempo en horas y minutos, es un problema de la existencia de condiciones socioeconómicas que permita la realización o no, a la vez que utilizar y disfrutar ese tiempo en sus actividades recreativas.

El concepto de tiempo libre ha sido durante un buen tiempo objeto de numerosas discusiones y debates entre economistas, sociólogos y psicólogos. Su definición plantea numerosas interrogantes que hoy en día no están totalmente solucionadas por lo que nosotros, al abordar este concepto daremos nuestra definición teórica, pero también estudiaremos otras definiciones que consideramos objetivas, tanto teóricas, como operacionales y de trabajo que son definiciones muy utilizadas por lo funcionales que resultan en las investigaciones, a la vez que reclamamos que el tiempo libre es una categoría sociológica compleja que siempre al estudiarla requiere un análisis de su esencia, contenido y correspondientemente de la manifestación específica de elementos interiores y formas concretas.

Queremos destacar aquí que la existencia de un nivel básico de satisfacción de las necesidades humanas es la condición que permite realmente al individuo optar y elegir libremente las actividades a realizar durante su tiempo libre. Esto afirma el hecho de que el tipo de actividad es seleccionado por el individuo, pero esta es ofertada, condicionada socialmente.

Los destacados sociólogos cubanos Rolando Zamora y Maritza García definen teóricamente el tiempo libre como:

"Aquel tiempo que la sociedad posee estrictamente para sí, una vez que con su trabajo (de acuerdo a la función o posición de cada uno de sus miembros) ha aportado a la colectividad, lo que esta necesita para su reproducción material y espiritual siendo, a su vez, premisa para una reproducción material y espiritual superior. Desde el punto de vista del individuo se traduce en un tiempo de realización de actividades de opción no obligatorio, donde interviene, su propia voluntad, influida por el desarrollo espiritual de cada personalidad condicionadas". (52,p.14)

También plantea una definición operacional:

"El tiempo libre se expresa en un universo de actividades recreativas concretas que dentro de una propiedad común, presentan características diferenciadas".

1.3-La Recreación, Su importancia social y su relación con la comunidad.

Como sabemos la recreación, es uno de los elementos constituyentes de la comunidad (espacio, actividad y necesidad). Sin embargo por su importancia lo vamos a estudiar mucho más que los otros aspectos.

Esta importancia está dada entre otros aspectos, por el reconocimiento que de él hacen los autores de las más diversas tendencias e ideológicas. Cuando estudiamos la recreación encontramos en la literatura especializada un problema que no ha sido del todo mencionado.

Para determinar las actividades en el tiempo libre en español no existe un término que encierra el contenido de dichas expresiones.

Esto hace que a la hora de interpretar el asunto se caiga en un vacío. No obstante la literatura ha utilizado la palabra recreación para referirse a esta actividad dentro del tiempo libre y aunque no es del todo feliz usarla, no hay por el momento otro camino.

Muchos autores han señalado la estrecha relación que existe entre el tiempo libre y la recreación. Esta relación expresa sobre todo que el tiempo libre es uno de los elementos necesarios que constituyen la recreación.

La estructura y variedad de las actividades tiempo libre de un pueblo expresan, en última instancia, su nivel de desarrollo socio - cultural. Especial atención debe prestarse al empleo del tiempo libre de los niños y los jóvenes, en tanto este incidirá de una forma u otra en la formación de la personalidad.

La importancia de una adecuada utilización de este tiempo es más compleja aun, ya que puede construir un elemento regulador en la prevención de conductas antisociales y delictivas.

La calidad de la vida y la creación de un estilo de vida en la población, presuponen una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre y la salud mental y física de cada persona, ya que por un lado la realización de adecuadas actividades recreativas - físicas fortalecen la salud y lo prepara para el pleno disfrute de la vida, y por otro, una buena salud posibilita un mayor y mejor aprovechamiento del tiempo libre en otras esferas de la Recreación.

Mediante un uso diversificado y culto del tiempo libre es posible lograr que los modelos de la sociedad actual se incorporen incesantemente a la conducta y al

pensamiento de los hombres contemporáneos. Para eso es necesario crear y mantener una educación y una cultura del tiempo libre en la población y en estado que se basen, ante todo, en las funciones más importantes que debe cumplir el tiempo libre en este periodo histórico: el despliegue de las potencialidades y capacidades creadoras de los hombres y el logro de la más amplia participación popular en la cultura y la creación.

Impulsar una cultura del tiempo libre que se oponga al modelo de consumismo en forma positiva, demostrando la capacidad creativa y los niveles de participación popular, la riqueza incalculable de su creatividad.

La formación de una cultura del tiempo libre es la creación en la población de la capacidad de disfrutar plena y diversificadamente de las alternativas que la sociedad ofrece. Es la formación de una personalidad creativa y culta y sana, que conozca que le rodea y su sociedad de la forma más amplia posible, y que encuentre vías de realización y de expresión en campos diversos de la sociedad.

La característica más importante de las actividades recreativas desde el punto de vista de la formación de los rasgos sociales, es que ejercen una acción formativa o deformativa indirecta y facilitada por la recreación. Al contrario de la enseñanza, las actividades de tiempo libre no transmiten conocimientos en forma expositiva y autoritaria, sino que moldean las opiniones, influyen sobre los criterios que tienen las personas respecto a la sociedad, sus problemas y sus soluciones, así como transmiten de manera emocional y recreativa a informaciones de contenido mucho más diverso que las que se transmiten en el mismo tiempo por el sistema de enseñanza.

Es decir, ejercen una acción formativa de índole psicológica y sociológica, que opera basada en la motivación y en las necesidades culturales y recreativas de la población, en sus gustos y preferencias, en los hábitos y tradiciones, en la relación de cada individuo con la clase y los grupos sociales a los cuales pertenece, sus sistemas de valores y su ética específica y, sobre todo, opera basado en la voluntariedad, en la "libertad" de sus formas y sus contenidos, "opuestos" a las regulaciones, restricciones, reglamentos e imposiciones que sean exteriores a la propia actualidad.

Pero la formación no es exclusiva del tiempo libre. Opera como un sistema en el cual se incluyen la escuela y el sistema nacional de enseñanza, la familia, la educación

ideológica - social realizada por las organizaciones políticas, los modelos de relaciones sociales y de tipos humanos que se transmiten de forma espontánea planificada en la conciencia social, etc. Es decir, es un universo complejo que interactúa y se condiciona recíprocamente; en este caso, no puede pensarse en un complejo de actividades de tiempo libre de índole formativa y diversificada, sino existe previa y paralelamente un esfuerzo cualitativo, formativo, de la enseñanza, a fin de lograr una educación para el tiempo libre.

Es decir, la cultura del tiempo libre debe estar precedida y acompañada de una educación para el tiempo libre.

La formación, en este enfoque, resulta ser la consecuencia de dos factores la educación y la cultura de la actividad humana en el tiempo libre, cuyos objetivos son la diversificación y el enriquecimiento de las necesidades culturales y recreativas, y el fortalecimiento de los rasgos sociales de la vida (el sentido de la colectividad y de la participación social, el amor por el trabajo, etcétera).

La formación para la recreación es fundamental en la formación integral del hombre, pues en el tiempo libre se realiza con gran eficiencia la formulación cultural, física, ideológica, colectivista; en el tiempo libre se adquieren y se asimilan rápida y fuertemente los valores, las normas de vida, las opiniones y los conocimientos.

No existen medios tan eficaces para la formación integral como los que proporcionan las actividades que se realizan en el tiempo libre; ni métodos tan sutiles, tan aceptables como los que tienen las actividades de tiempo libre bien hechas. En nuestros días, en el campo del contenido del tiempo libre se halla el campo de batalla más importante a mediano y largo plazo para la educación y para la formación de la personalidad.

La influencia formativa del tiempo libre es un hecho comprobado científicamente, cada individuo los valores sociales que dan estabilidad al sistema; y esa función estabilizadora comienza por la infancia: Desde niños, los ciudadanos de los países están absorbiendo inconscientemente y asimilando en mayor o menor grado las bases ideológicas que se transmiten de manera incesante por la escuela y los medios de difusión, por las actividades generales por la industria cultural de masas y los planes y sistemas recreativos comunitarios, etc.

No puede subestimarse el papel formativo o deformativo del contenido del tiempo libre pues sé esta subestimando la tendencia educativa que caracteriza a las

sociedades contemporáneas en las condiciones de la revolución científico - técnica, la interpretación socio - cultural, y la enorme complejidad de conocimientos, valores y normas que deben asimilar el individuo actualmente.

La formación en el tiempo libre prepara a los niños generaciones para el futuro; despierta en ansia de conocimientos hacia campos imposibles de agotar por los sistemas educativos formales; incentivan el uso y el desarrollo de la reflexión y el análisis ante situaciones siempre nuevas y motivantes; canalizar las energías vitales hacia la creación, la participación social y el cultivo de las potencialidades y capacidades individuales; no tienen fronteras de tiempo o espacio: Se lleva a cabo en la casa, en la calle, en las instalaciones, en las escuelas, en toda la sociedad; y se lleva a cabo por múltiples medios: Libros, películas, obras artísticas, programas de televisión, radio, competencias y prácticas de deportes, entretenimientos, pasatiempos, conversaciones, grupos de participación y creación, y por el clima espiritual de toda la sociedad.

Pero aunque el proceso formativo es permanente y no tiene fronteras de edad, ejerce su principal acción en el trabajo con los niños, desde la más temprana edad. La formación debe empezar con el descubrimiento infantil del mundo y de la sociedad, el que comienza a transmitirse los valores, las normas, los gustos y las actividades. En este complejo proceso la familia y los círculos infantiles tienen un papel de primer orden: Descubrirle al pequeño que en la sociedad y la naturaleza existen infinitos modos de realizar actividades satisfactorias; poner en contacto al niño con la cultura, el ejercicio físico sistemático y competitivo, el descubrimiento de la naturaleza, de la vida animal y vegetal sus combinaciones; interesar al niño a realizarse como ser humano en el trabajo creativo, en la creación y participación cultural, física y recreativa.

Las artes que ahora pueden ser para una minoría, los deportes que no gozan de popularidad, el ejercicio físico sistemático como forma de luchar contra el sedentarismo en los adultos, los pasatiempos instructivos, el hábito de la lectura; es decir, la cultura para el tiempo libre, comienza en los primeros años de la vida, y no más tarde después, hay que consolidar esos intereses, apoyarlos, desarrollarlos.

No es a los veinte años, o a los treinta como una persona va adquirir un interés cultural o deportivo o recreativo de otra naturaleza, aunque se den los casos. Es en

los primeros años de la vida. Se debe trabajar con los adultos, pero hay que priorizar a los niños.

Esta pedagogía, que constituye una alternativa estratégica está ligada a la función educativa que posee el tiempo libre, pues de acuerdo con el sociólogo francés Dumazedier “la sociedad técnica produce nuevas necesidades de educación durante el tiempo libre. La organización de las actividades del ocio se convierte en una de las claves del progreso de la educación popular y por medio de las actividades recreativas, el individuo puede adquirir conocimientos y desarrollar las capacidades motrices, intelectuales y socioafectivas que permitan su mejor desarrollo.

Por lo que es fundamental lograr una educación para el tiempo libre, de manera tal que permita la mejor elección de las actividades a realizar. Las aplicaciones que se le dan son:

Promover hombres capacitados para reconquistar su tiempo libre, dándose el desarrollo de la información, formación y realización del individuo como persona social.

Permitir la elección libre y responsable a los niños, jóvenes y adultos respecto al uso de su tiempo libre por medio de la educación, y no permitir que las actividades recreativas que realicemos se pierdan en el aburrimiento o en el tiempo libre que le roba a muchos la sociedad de consumo.

El fenómeno del tiempo libre va en aumento, lo que genera la necesidad de saber como utilizarlo adecuadamente de manera que contribuya al desarrollo integral del individuo.

Se ve que la mejor forma de alcanzar esto es mediante las actividades recreativas, pero estas están inmersas dentro de una sociedad de consumo, lo que plantea el surgimiento de una educación en y para el tiempo libre, permitiendo que el individuo conozca las alternativas que existen y pueda elegir, consciente y responsablemente las actividades que realizará dentro de su tiempo libre contribuyendo a su desarrollo personal y social dentro de una comunidad.

Educar para el tiempo libre

Aquí el tiempo libre y las actividades recreativas se convierten en objetivo de la intervención pedagógica, se pretende preparar a la persona para que viva su tiempo

libre de la manera más adecuada y elija con responsabilidad las actividades que realizará.

.La revolución científico técnica y sus consecuencias en el orden social, producen modificaciones sustanciales en el ritmo de vida del hombre contemporáneo.

Los avances de la tecnología, implican un singular progreso en las sociedad actual, observándose también importantes transformaciones en la actitud del hombre frente al trabajo y la vida en general la manufactura sucumbe ante la producción masiva, se facilitan los procesos de comunicación a distancia, se masifica los gustos a partir de unos medios de comunicación todopoderosos, produciéndose un proceso (de forma general) en que la creatividad individual queda supeditada a esquemas rutinarios y aparece un tiempo libre que en su relación conceptual y contenido guarda muy poca relación con el tiempo de trabajo.

La disponibilidad del tiempo libre ha estado determinada históricamente por la necesidad del tiempo de trabajo, el que, a su vez, depende del nivel alcanzado por los incrementos de la productividad basados en los avances científico técnico. En la vida moderna y sobre todo en la condiciones de nuestra sociedad socialista, existen posibilidades de incrementar el aprovechamiento del tiempo libre mediante una planificación racional del servicio recreativo.

Por lo que pretendemos establecer con este trabajo las bases teórico – metodológicas para la planificación del Sistema de Recreación Física en correspondencia con las particularidades del desarrollo de la comunidad con la trabajamos que se caracteriza por grandes logros a partir del triunfo de la revolución, pero que no excluye la presencia de insuficiencias en la concepción, diseño y ejecución de los programas de la recreación específicamente con la planificación de las ofertas de actividades deportivo recreativas para los niños y así ocupar su tiempo libre.

1.4- Las actividades en una función recreativa.

Las actividades pueden cumplir una función recreativa, siempre que satisfaga los principios siguientes:

- Lo recreativo de una actividad no está en la actividad misma sino en la actitud con la que la enfrenta el individuo.

Queremos decir con esto que el tipo de actividad, su oportunidad y duración lo define el individuo, según sus intereses, habilidades, capacidades, experiencia y nivel de

información, ya que la opción habilidad es una característica propia de la actividad recreativa, aunque esta elección se realiza sobre la base de intereses individuales, es condicionada socialmente, con esto queremos enfatizar que las características propias de la actividad a realizar son determinadas por el individuo y no desde fuera de él, por lo que una misma actividad puede constituir una actividad recreativa o laboral a razón de como se enfrente.

- Debe ser realizado en el tiempo libre.

Si retomamos aspectos tratados anteriormente resulta una lógica consecuencia plantear lo anterior, ya que como se encuentra planteado en la definición de tiempo libre, las actividades pueden ser elegidas libremente sobre la base de su grado bajo de obligatoriedad, son las consideradas actividades de tiempo libre.

- Teniendo como base la función de auto desarrollo que cumpla la Recreación (formación integral), cualquier actividad que se realice en el tiempo libre y aporte características positivas a la posibilidad, es considerada como recreativa.

Muy interesante por consiguiente con los principios antes planteados resulta lo que presenta el profesor argentino Manuel Vigo sobre las características que debiera reunir una actividad para ser considerada recreativa, estas son según él, cuando:

- Es voluntaria, no es compulsada.
- Es una actitud de participación gozosa, de felicidad.
- No es utilitaria en el sentido de esperar una retribución o ventaja material.
- Es regeneradora de las energías gastadas en el trabajo o en el estudio, porque produce distensión y descanso integral.
- Es compensadora de las limitaciones y exigencias de la vida contemporánea al posibilitar la expresión creadora del ser humano a través de las artes, las ciencias, los deportes y la naturaleza.
- Es saludable porque procura el perfeccionamiento y desarrollo del hombre.
- Es un sistema de vida porque se constituye en la manera grata y positiva de utilizar el tiempo libre.
- Es un derecho humano que debe ser válido para todos los periodos de la vida y para todos los niveles sociales.
- Es parte del proceso educativo permanente por el que procurarse dar los medios para utilizar con sentido el tiempo libre.

- Es algo que puede ser espontáneo u organizado, individual o colectivo.

Por consecuencia resulta a la gama de actividades que pueden cumplir una función recreativa, resulta muy amplia, abarcando los diversos sectores de actividad del hombre.

Estos principios dejan sentado claramente cuando una actividad cumple una función recreativa.

Dada la variedad de actividades recreativas resulta necesario clasificarlas, aunque dicha clasificación sea de forma operacional, ya que con relación a este aspecto también hay diferencias entre los investigadores.

Podemos clasificarlas con relación al interés predominante que satisfacen en el individuo en cuatro grandes grupos.

Grupo I. Actividades artísticas y de Creación: Satisface un interés estético de expresión, son las actividades de la creación literaria de las artes plásticas, el teatro y la danza, la música, etc. en estas se pone de relieve el matiz placentero que el hombre deriva de los esfuerzos por crear algo propio, que consiste en el cultivo de la habilidad y el intelecto, en la búsqueda de formas que den cabal cumplimiento a las necesidades expresivas individuales.

Grupo II. Actividades de los Medios de Comunicación Masiva: Satisfacen un interés de comunicación de información, son el conjunto de actividades que el hombre realiza mediante la lectura (periódicos, revistas, libros, etc.) oyendo la radio, viendo la televisión, o alguna otra forma informativa de la comunicación.

Grupo III. Actividades Educativo Físico-recreativas: Satisfacen un interés motriz. Son el conjunto de actividades en las que juegan papel fundamental los ejercicios físicos, entre. Estas se encuentran los distintos deportes, la educación física, el campismo, la pesca, la caza, etc.

Grupo IV. Actividades de Alto Nivel de Consumo: Satisfacen un interés de placer, de esparcimiento, son el conjunto de actividades que implican en el hombre una actividad de consumo superior, exigen de este una relación distinta frente a ella, tanto en el orden financiero, como en el aspecto social, entre estas tenemos en el turismo hotelero, los espectáculos, etc. actividades que incluyen con forma recreativa propia el consumo de servicios hoteleros y gastronómicos, a la vez que en si, ellas representan la suma e integración de más de un grupo de las actividades

Como resultado de la clasificación, se nos presenta la recreación como una actividad integral multifacético, como un fenómeno general, constituido por formas recreativas específicas, actividades culturales, ratificando lo planteado anteriormente acerca que la recreación por su contenido es un fenómeno cultural.

1.5 La ocupación del tiempo libre de los niños de 11-12años.

La Cultura Física y la recreación, que configuran dos formas de recuperación de la energía física y/o mental. Estos permiten reactivar al individuo para la prosecución de sus labores habituales a través de el sueño efectivo, la práctica de deportes como la actividad física y recreativa, la posibilidad de asistir a programas y espectáculos, y la de tener vacaciones y paseos en donde, efectivamente, se consiga un cambio de lugar y rutina.

La Recreación Física cumple funciones objetivas biológicas y sociales en los niños. Entre las de marcado carácter biológico tenemos:

- Estabilización o recuperación de la salud.
- Compensación del déficit de movimiento (falta de actividad muscular dinámica), en el desarrollo normal de la vida.
- Regeneración del gasto de fuerza mediante la recreación activa.
- Perfeccionamiento de las capacidades coordinadoras y de las habilidades físico-motoras, especialmente con el fin de una utilización del tiempo libre, rica en experiencias y que promueva la salud.
- Optimización de las funciones físicas fundamentales, es decir aumento del nivel de rendimiento físico.

En ellos se pueden observar otras particularidades anatomofisiológicas como son:

- ❖ Continúa el desarrollo del sistema nervioso central mejorando la actividad analítica sintética del cerebro
- ❖ Continúa el proceso de osificación del esqueleto
- ❖ Los músculos incrementan fuerza
- ❖ Ritmo de crecimiento corporal lento

- ❖ Aumenta la masa encefálica , haciendo mas compleja la estructura de la misma
- ❖ Propiciando un perfeccionamiento de los procesos de inhibición y excitación.

La caracterización Psicológica de los niños de 11-12 años está determinada por:

1. Muestran una autorregulación en su comportamiento
2. Jerarquizan los motivos.
3. En esta etapa continúa el proceso de formación de la personalidad.
4. Aparece un receso en las alteraciones de la dinámica motriz.
5. Aumenta la Fuerza Muscular y la resistencia Física.
6. Período de excelente rapidez para el aprendizaje.
7. Rasgos masculinos (fuertes) y los femeninos (suaves).
8. Surge nuevamente una etapa culminante, caracterizada por la economía de movimientos y los esfuerzos.

Al realizar una caracterización social de los niños del Comunidad rural se pudo apreciar que tienen una marcada formación vocacional, buena cultura ya que a tenido un imparto en la comunidad siendo esto un paradigma ya que en nuestro país se realiza la recreación con un fin sano y de formación integral no siendo así en los países capitalista que se realiza con fines económico ¿dinero?

Dimensión Socio psicológica que tiene como indicadores:

- Existencia de posta médica y/o médico de la familia
- Nivel de empleo en la comunidad.
- Nivel de escolaridad promedio de la comunidad.
- Grado del cumplimiento del plan de acción de la comunidad.
- Nivel de satisfacción de las necesidades espirituales de la población.
- Grado de participación de organismos y organizaciones integradas en el cumplimiento del plan de acción.
- Situación de indisciplina sociales, delitos. Medidas para enfrentarlos.

- Índice de participación de la población en todas las actividades de la comunidad (vigilancia, prevención, deportes, cultura, higiene, embellecimiento).

Dimensión educacional, cuyos indicadores son:

- Alumnos desvinculados del sistema nacional de enseñanza menor de 17 años.
- Vínculo escuela-familia-comunidad.

Dimensión salud, la que se evaluará según los indicadores:

- Permanencia del personal de salud.
- Oferta de medicamentos en la comunidad.
- Donaciones de sangre.

Dimensión cultural, en la que se incluyen como indicadores:

- Cumplimiento de los Convenios MES-Cultura.
- Cumplimiento de las actividades culturales para el uso del tiempo libre y la recreación en las comunidades.

Dimensión ambiental, la que contiene como indicadores:

- Número de micro vertederas.
- Existencia del servicio de recogida de desechos sólidos.
- Limpieza y embellecimiento de la comunidad.

Dimensión defensa territorial, a esta pertenecen los siguientes indicadores:

- Funcionamiento del Sistema Único de Vigilancia y Protección.
- Participación de los pobladores de la comunidad en las actividades de la defensa.

Dimensión servicios, esta se expresa a través del siguiente indicador:

- Ofertas en unidades comerciales o a través de ferias en puntos móviles o fijos.
- Calidad de la oferta.

Pero en el ámbito deportivo recreativo no se han establecido parámetros bien concretos que definan los indicadores siguientes:

- Funcionamiento del consejo voluntario deportivo.

- Calidad y sistematicidad de los equipos deportivos de la comunidad.
- Mantenimiento y utilización de áreas para el deporte y la recreación
- Celebración de torneos de corta y larga duración con recursos comunitarios.
- Participación del profesor de educación física en actividades comunitarias.
- Desarrollo de festivales deportivo-recreativos.
- Celebración de actividades propias de la idiosincrasia de la comunidad.
- Opciones para el uso del tiempo libre y la recreación de la comunidad.
- Cumplimiento del programa de recreación de la comunidad.
- Cumplimiento de los Convenios INDER, MES y MÍNSAP.

Con la propuesta pretendemos incidir, al menos en cuatro de estos indicadores:

1. Calidad y sistematicidad de los equipos deportivos de la comunidad.
2. Celebración de torneos de corta y larga duración con recursos comunitarios
3. Desarrollo de festivales deportivo-recreativos.
4. Opciones para el uso del tiempo libre y la recreación de la comunidad y de los niños en particular.

1.6- La actividad físico–recreativa una forma de intervención desde la política social.

Los últimos años se han visto aparecer investigaciones en el campo de la sociología del deporte (Garcías Fernández ,1998) que muestra como la práctica del deporte esta alcanzando una importancia relevante entre las actividades de los niños en su tiempo libre. (4,p.18)

Los medios de comunicación invaden el espacio social con la emisión de prácticas físicas y deporte. Fútbol, béisbol, voleibol, con sus heroínas, se consagran en la actividad como modelo social .Este “BOOM” unido a la posibilidad de hacer de la actividad física .Una práctica educativa que adapta a las necesidades de los colectivos a los que nos dirigimos, permite pensar de una forma emergente y creativa de intervención en política social.

Los siguientes han sido importantes estudios sobre este tema:

- Garcías. Fernández y Solar (1986) Guíñales Ruiz (1991).
- Dopico y Pérez (1992).
- Cantón y Mayor (1993).

Según Valverde, donde el autor analiza y justifica el papel de la actividad física en los programas de rehabilitación como una herramienta para reformar estilos de vida saludable. González Rebollo y González (1998).

- Garcías y Carvajal (1999).
- Duran, Gomes, Rodríguez y Jiménez,(2000).

Todos ellos centrados en problema de violencia, delincuencia. En los centros de atención especial.

Todos estos trabajos indagan sobre las potencialidades físicas y su inserción social. Es entonces de entenderse de la actividad física deportiva en el campo político social, Que la actividad física deportiva en el campo político sociales grande y que debería prestarse mayor atención a programas globales continuo que recojan practicas creativas, progresistas y generadoras de conocimientos capaces de fomentar en los niños la realización y organización posterior de prácticas autónomas integradas en su forma de vida.

CAPÍTULO 2: FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA

- Características de la comunidad de Barrigona del municipio San Luis.

La comunidad donde se realiza la investigación se encuentra ubicado al suroeste del municipio cabecera en el Consejo Popular Retiro-Barrigona y llevan el mismo nombre, su población está compuesta por pobladores de diferentes sectores de la sociedad donde se encuentran profesionales de la Salud, Educación, Deporte, Cultura y otras, ocupando un lugar meritorio los campesinos dedicados al cultivo del tabaco y obreros dedicados al beneficio de este, por lo que el nivel de vida se comporta de forma satisfactoria para los pobladores lo que favorece el objetivo del trabajo.

Antes del triunfo de la revolución esta comunidad se dedicaba por entero al cultivo del tabaco y su beneficio, las condiciones de vida de la población no eran las mejores en su mayoría, por lo que no se contaba con un programa que favoreciera el desarrollo físico de los niños, hoy con los avances de nuestra revolución todo ha cambiado.

Otros de los logros con que cuenta, es tener una promotora para el desarrollo de las actividades y profesores de Cultura Física especializados en la atención a estos niños a través de los complejos de actividades establecidos para cada una de las edades, aspecto al cual se dirige la propuesta de esta investigación.

El nivel cultural de esta población está por encima del 9no grado, los niños con los que se trabaja son hijos de padres obreros, campesinos y profesionales que se encuentran vinculados al proceso revolucionario y defienden las conquistas de la revolución.

El Consejo Popular está integrado de la siguiente forma:

1 presidente del Consejo Popular.

6 circunscripciones.

6 delegados de circunscripciones.

5780 habitantes.

47 CDR.

6 bloques de la FMC.

10 núcleos del PCC.

100 militantes del PCC.

9 comités de Base de la UJC.

89 militantes de la UJC.

1 diputado a la Asamblea Nacional del Poder Popular.

La comunidad donde se realiza la investigación tiene una población de 410 habitantes que representa el 27% del total de la población del consejo, lo que demuestra, que es una de las comunidades pobladas moderadas.

Además dentro de esta comunidad funciona un círculo de abuelo, una bailo—terapia, un grupo musical, existen diferentes proyectos sobre: medio ambiente, recreación deporte, también existen equipos de diferentes deportes fútbol voleibol, ajedrez y atletismo además contamos con 24 Licenciados en Educación Física, 3 profesores de Cultura Física, 9 Especialistas de Recreación Física y 129 activistas que atienden las actividades recreativas, cuenta con un espacio físico donde se utiliza para los juegos comunitario fútbol, béisbol, voleibol, y en los días festivos como natación, además cuenta con una escuela primaria y una bodega, consultorio, cooperativa.

Caracterización de los niños de 11-12 años de la comunidad.

La edad de 11-12 años representa, atendiendo al aspecto del comportamiento motor un punto culminante del desarrollo infantil. Los rasgos generales en este periodo son el gobierno consciente y dominio de los movimientos, la seguridad, la funcionalidad, la economía y la armonía. Los niños adquieren una gran agilidad y habilidad que pueden ser conservadas para el resto de la vida con el ejercicio constante y la práctica regular del deporte.

El período aquí tratado es una época idónea para el aprendizaje. Tanto en las clases de educación física, en el deporte infantil voluntario, como fuera del campo de acción pedagógica, los chicos y las chicas asimilan gran número de nuevos movimientos sin esfuerzo aparente. El aprendizaje motor se ve beneficiado por una buena capacidad de reacción, arrojo y afán de aprender. No pocas veces se da una extraordinaria prontitud de aprendizaje ("aprender las cosas al vuelo").

Condiciones corporales propicias para el alto desarrollo motor se dan en las proporciones equilibradas del cuerpo, en un crecimiento bastante uniforme y constante, una relación fuerza - peso más ventajoso y una posición relativamente baja del centro de gravedad.

Tiene mucho que ver el desarrollo de la actividad nerviosa superior. la relación equilibrada de los procesos de excitación e inhibición, así como el rápido afianzamiento de los reflejos condicionados constituyen también una base propicia para la buena calidad de la acción motriz y la asimilación rápida de nuevas destrezas.

Una premisa esencial para la prontitud de esto último es la posesión de múltiples experiencias de movimiento. Cuanto mayor sea la riqueza de movimientos dominados, con tanta mayor facilidad se aprenderá uno nuevo.

A causa de las excelentes condiciones de aprendizaje, constituye no sólo una posibilidad, sino una necesidad, aprender también en esta edad los movimientos fundamentales de aquellos deportes que deben ser ejercidos posteriormente como disciplinas competitivas. La base de esta "especialización sin retraso" debe ser sin embargo una amplia formación en los deportes básicos.

Las clases de deporte deben contribuir al aprendizaje del mayor número posible de formas de movimiento, con el fin de aprovechar al máximo las ventajas didácticas de este periodo. La tarea principal para esta edad es el desarrollo multifacético de las facultades matrices.

Puesto que los niños aprenden toda vía de manera poco reflexiva y poco sirven por ello las explicaciones de tipo racional, hay que concederle al *ejemplo* ilustrativo una importancia especial al plantear los ejercicios. La estructura de las formas inmaduras debe corresponder a la de las técnicas más racionales existentes.

Resultados de los instrumentos aplicados. Diagnóstico Inicial.

2.1. Análisis de los resultados de la observación aplicada a las actividades en la comunidad.

Objetivo: Obtener información acerca del comportamiento de la actividad físico-recreativa de los niños de 11-12 años en la comunidad.

A continuación nos proponemos mostrar los resultados de los diferentes instrumentos aplicados en la investigación:

Se realizó una observación a las actividades que se realizan en la comunidad donde se pudo detectar algunas dificultades de un total de 8 actividades planificadas para el comunidad en el período de agosto del año 2007 a agosto del año 2008 fueron observadas 5 de ellas. Al valorar los resultados de los elementos observados se pudo apreciar que el 40% se encuentran evaluados de regular y mal resultando negativo.

ya que, si se tienen en cuenta las condiciones del lugar para realizar los juegos en la comunidad fue evaluada un 65% de Mal y el 25% de Regular, la participación en actividades físico- recreativas fue evaluada un 50% de Mal y el 30% de Regular; este resultado fue influenciado porque no se aprecia calidad de las actividades físico-recreativas en función de ayudar a los niños que fue evaluado de un 50% mal y el 35% de Regular, la organización de las actividades físico- recreativas en la comunidad fue evaluada un 60% de Mal y el 20% de Regular, lo que influye que en la aceptación por parte de los niños cuando realizan las actividades físico- recreativas que fue evaluada de un 60% de Mal y un 30% de Regular.

Tabla #1 Resultados de la observación aplicada a las actividades en la comunidad.

| Actividades Observadas | Elementos observados | Parámetros Evaluativos | | |
|---------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------|-----|-----|
| | | B | R | M |
| Juegos de Mesa (1) | a-Condiciones del lugar para realizar los juegos. | 10% | 25% | 65% |
| Juego de Fútbol (1) | | | | |
| Juego de voleibol (1) | B-Participación en actividades físico-recreativas. | 20% | 30% | 50% |
| Juego de Béisbol(1) | | | | |
| Competencia de dominó, damas y ajedrez. (1) | d-Calidad de las actividades | 15% | 35% | 50% |
| Festivales deportivos recreativos (1) | e- Organización | 20% | 20% | 60% |
| Juego tradicionales (1) | | | | |
| Excursiones al río (1) | f-.Aceptación | 10% | 30% | 60% |

Análisis de los resultados de la entrevista aplicada a los técnicos. Anexo #2

Se realizó una entrevista a los técnicos, cuyos resultados evidencian las insuficiencias detectadas en la observación, relacionadas con la organización y participación en las actividades físico- recreativas.

Objetivo: Conocer el estado de opinión de los Técnicos sobre las actividades físico-recreativas de la muestra.

Tabla #2 Resultados de la entrevistas aplicada a los Técnicos de la comunidad.

| MUESTRA | INTERROGANTES | CRITERIO | | | |
|---------|-----------------------------------------------------------------|----------|----|----|----|
| | | Si | % | NO | % |
| 5 | Las actividades que se le ofertan a los niños son de su agrado. | 1 | 20 | 4 | 80 |
| | Si se realizan actividades de interés para los niños. | 3 | 60 | 2 | 40 |

| | | | | | |
|--|--------------------------------------------------------------------------|---|----|---|----|
| | Considera usted que la frecuencia de las actividades son las adecuadas. | 2 | 40 | 3 | 60 |
| | Causas que impiden el desarrollo de las actividades físico-recreativo. | 1 | 20 | 2 | 80 |
| | Qué elementos se tienen en cuenta a la hora de realizar el programa. | 3 | 60 | 2 | 40 |
| | Cuales actividades predominan.(recreativas deportivas, activas, pasivas) | 1 | 20 | 4 | 80 |

Al entrevistar a los técnicos de la comunidad pudimos comprobar que:

-El 80% de la muestra seleccionada, refiere que las actividades que se realizan no son de interés para los niños, pues no están en correspondencia con sus gustos y preferencias.

-El 60% de la muestra seleccionada, consideran que no es adecuada la Frecuencia con que se realizan producto que los medios son insuficientes y la falta de preparación de los técnicos en formación impiden realizar las actividades físico-recreativas con la calidad requerida.

-El 80% de la muestra seleccionada no conocen las causas que impiden el desarrollo de las actividades físico-recreativas, aunque plantean que la comunidad no cuenta con los medios necesarios, lo que frena la realización de las mismas y la participación de los niños.

-El 40% de la muestra seleccionada, consideran que no dominan los elementos que se tienen en cuenta a la hora del programa ya que la falta de preparación de los técnicos en formación imposibilitan realizar el mismo.

-El 80% de la muestra seleccionada, consideran que no realizan las deportivas y las pasivas, producto que los medios son insuficientes y la falta de preparación de los técnicos en formación impiden realizar las actividades físico- recreativas con la calidad requerida y las que más predominan son las actividades recreativas activas.

- Análisis de los resultados de la encuesta a los niños de 11-12 años la Comunidad.

Objetivo: Conocer la opinión de los niños de 11-12 años sobre las actividades físico-recreativas que se ofertan en la comunidad.

La encuesta se le aplicó a los 35 niños que representan el 100% de la muestra seleccionada, los resultados obtenidos los describiremos a continuación:

- Análisis de los resultados de la encuesta a los niños de 11-12 años la Comunidad.

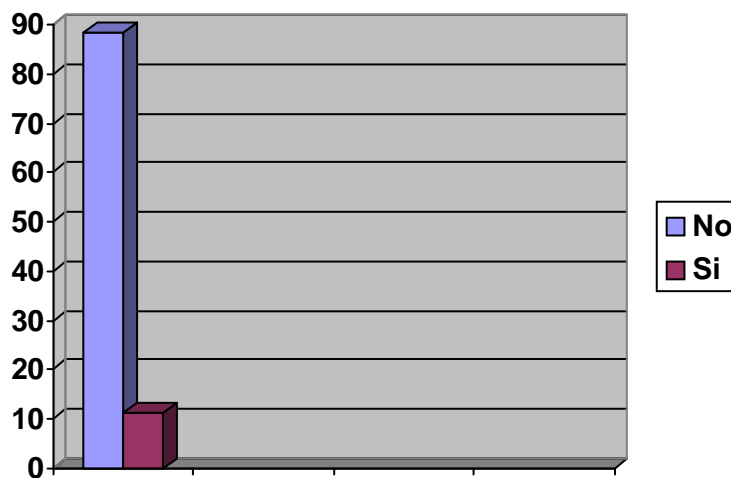
Objetivo: Conocer la opinión de los niños de 11-12 años sobre las actividades que se ofertan en la comunidad.

La encuesta que se les aplicó a 35 niños que representan el 100% de la muestra seleccionada, los resultados obtenidos los describiremos a continuación:

Pregunta #1: Se refiere al conocimiento que poseen de las actividades Físico-recreativas que se ofertan en su Comunidad.

- 31 de los encuestados que representan el 88.5% de la muestra de los niños encuestados se refieren a que no conocen las actividades físico-recreativas que se ofertan en su comunidad; 4 de los encuestados que representan el 11.4% de la muestra de niños encuestados plantean que conocen las actividades físico-recreativas que se ofertan en su comunidad. (Ver gráfico #1)

Gráfico #1 conocimiento de las actividades Físico- recreativas.



Pregunta #2: Se refiere a las actividades que ellos prefieren participar.

De manera general se pudo apreciar que:

- 25 de los encuestados que representan el 71.4% de la muestra de los niños, optan participar en juegos de béisbol, voleibol y fútbol, pues estos son los juegos que tradicionalmente más se realizan, a partir de las características de la zona.

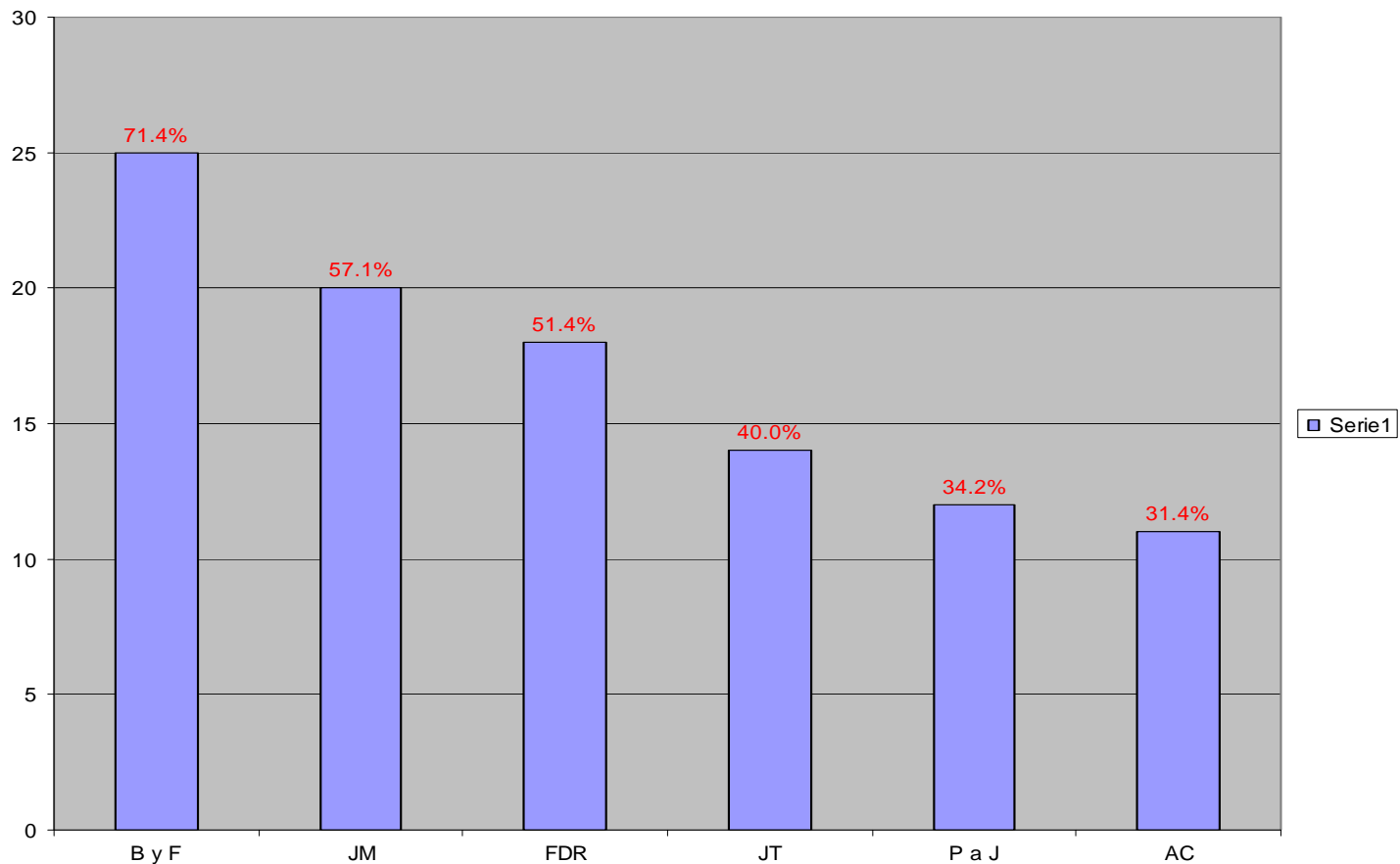
-20 de los encuestados que representan el 57.1% de la muestra de los niños, prefieren los juegos de mesa, pues prefieren el deporte pasivo.

-18 de los encuestados que representan el 51.4% de la muestra de los niños, seleccionan participar en los festivales deportivos recreativos, porque no tienen preferencia por ningún deporte en particular.

-14 de los encuestados que representan el 40% de la muestra de los niños, escogen los juegos tradicionales, porque consideran importante el rescate de las tradiciones de su municipio y circunscripción específicamente.

- 12 de los encuestados que representan el 34.2% de la muestra de los niños, eligen el programa A Jugar.

-11 de los encuestados que representan el 31.4% de la muestra de los niños, prefieren actividades culturales, porque consideran importante el rescate de las tradiciones culturales de su comunidad.

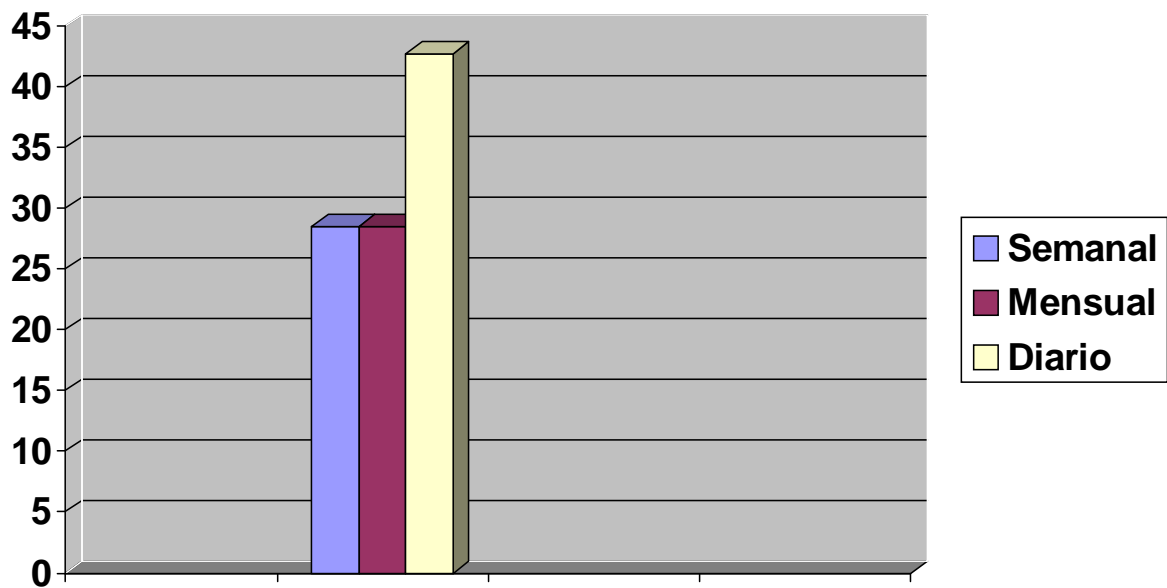


Pregunta # 3: Referida a la frecuencia que ellos prefieren realizar las actividades físico- recreativas.

- 10 de los encuestados que representan el 28.5% de la muestra de los niños encuestados prefieren que se realice de forma semanal.

- 10 de los encuestados que representan el 28.5% de la muestra de los niños prefieren que se realice de forma mensual.
- 15 de los encuestados que representan el 42.8 % de la muestra de los niños encuestados prefieren que se realice de forma diario.(Ver Gráfico #3)

GRÁFICO # 3: Frecuencia que ellos prefieren realizar las actividades.



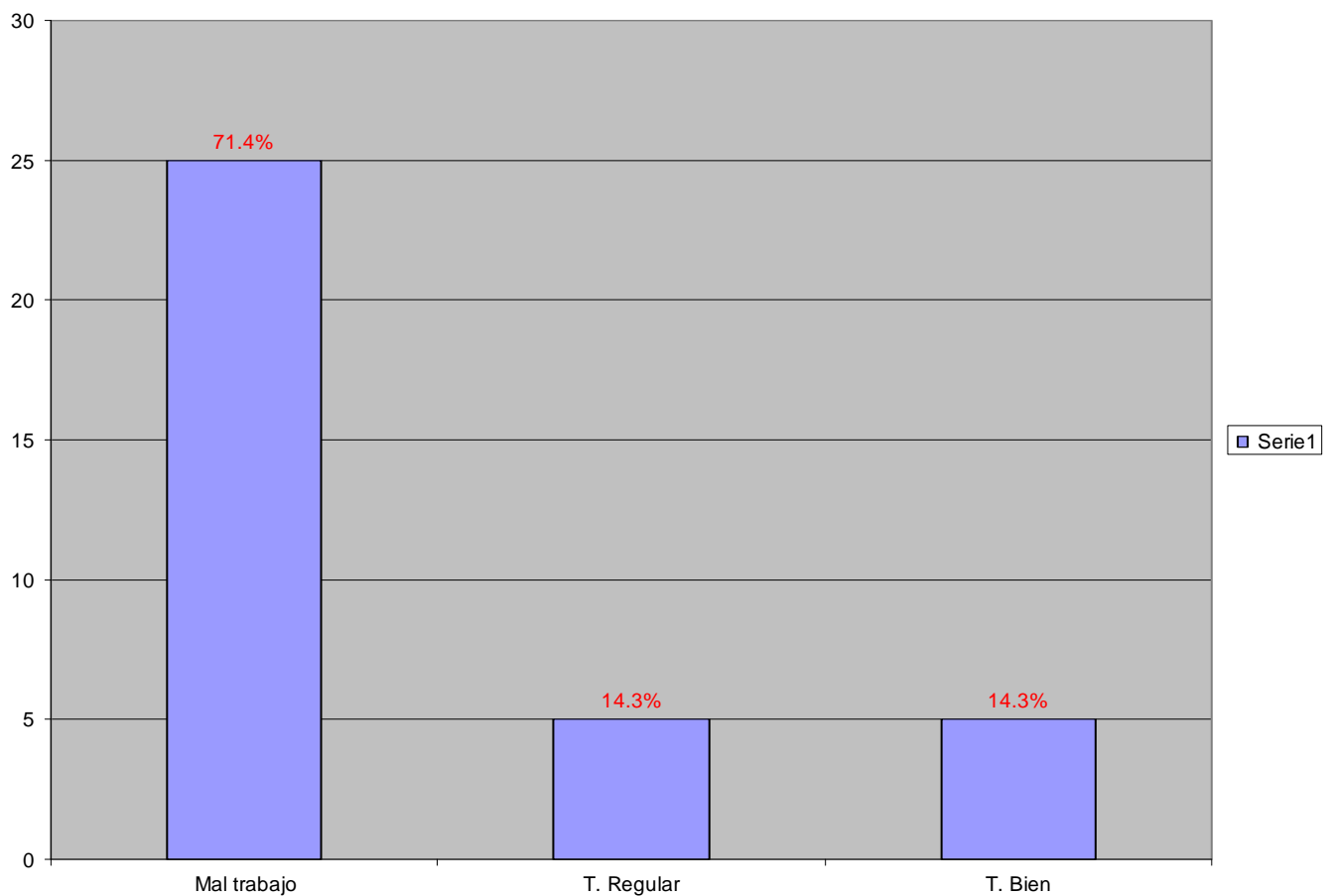
Pregunta # 4: Referida a la valoración del trabajo de la dirección del Consejo Popular, en la recreación.

-25 de los encuestados que representan el 71.4% de la muestra de los niños encuestados valoran de mal el trabajo de la dirección del Consejo Popular, en la recreación.

- 5 de los encuestados que representan el 14.3% de la muestra de niños encuestados valoran de regular el trabajo de la dirección del Consejo Popular en la recreación.

- 5 de los encuestados que representan el 14.3% de la muestra de los niños encuestados valoran de bien el trabajo realizado por la dirección del Consejo Popular en la recreación.

Estas respuestas están condicionadas por las insuficiencias detectadas anteriormente en la preparación de técnicos de recreación, las malas condiciones de los terrenos, la insuficiencia de medios, la sistematicidad en la realización de las actividades, etc., que atentan contra el buen aprovechamiento de las actividades físico-recreativas de los niños de 11-12 años de la comunidad.

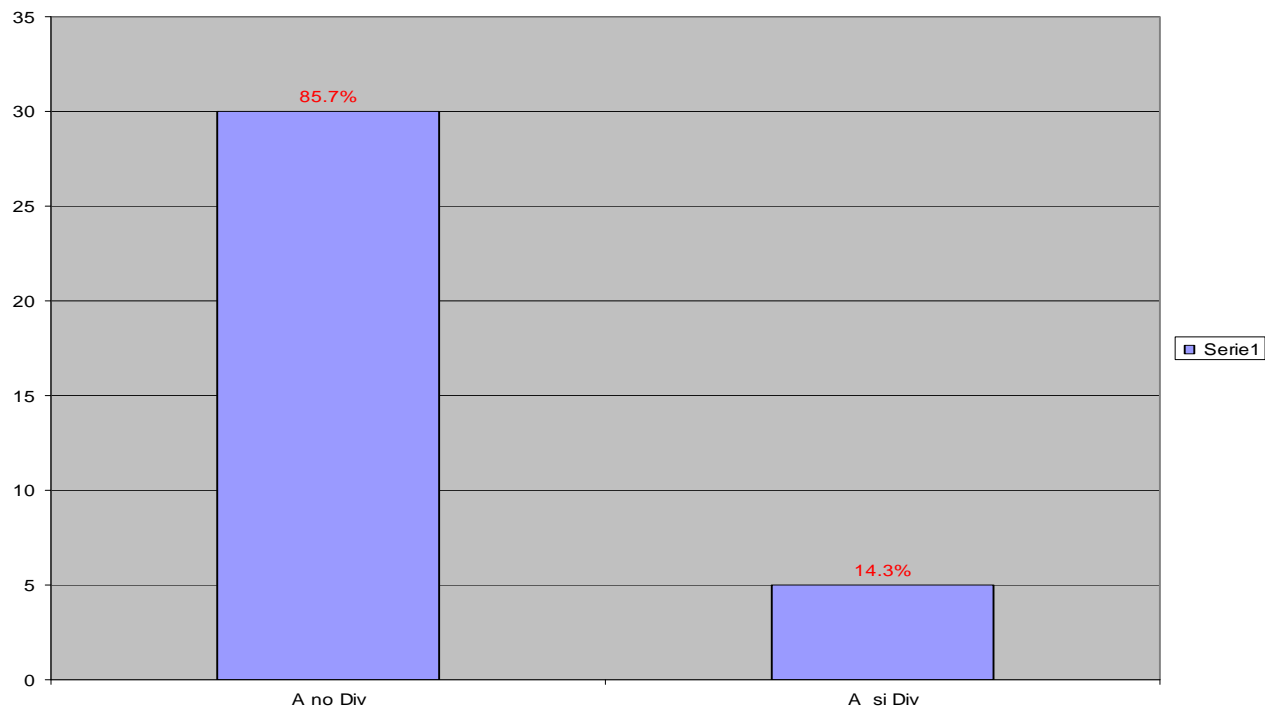


Pregunta # 5: Referida a la divulgación de las actividades en la comunidad.

- 30 de los encuestados que representan el 85.7% de la muestra de los niños encuestados consideran que las actividades que se realizan en la comunidad no se

divulgan con sistematicidad, lo que limita la participación de los niños en las mismas;

- 5 de los encuestados que representan el 14.3% de la muestra de los niños encuestados plantean que las actividades se divulgan.

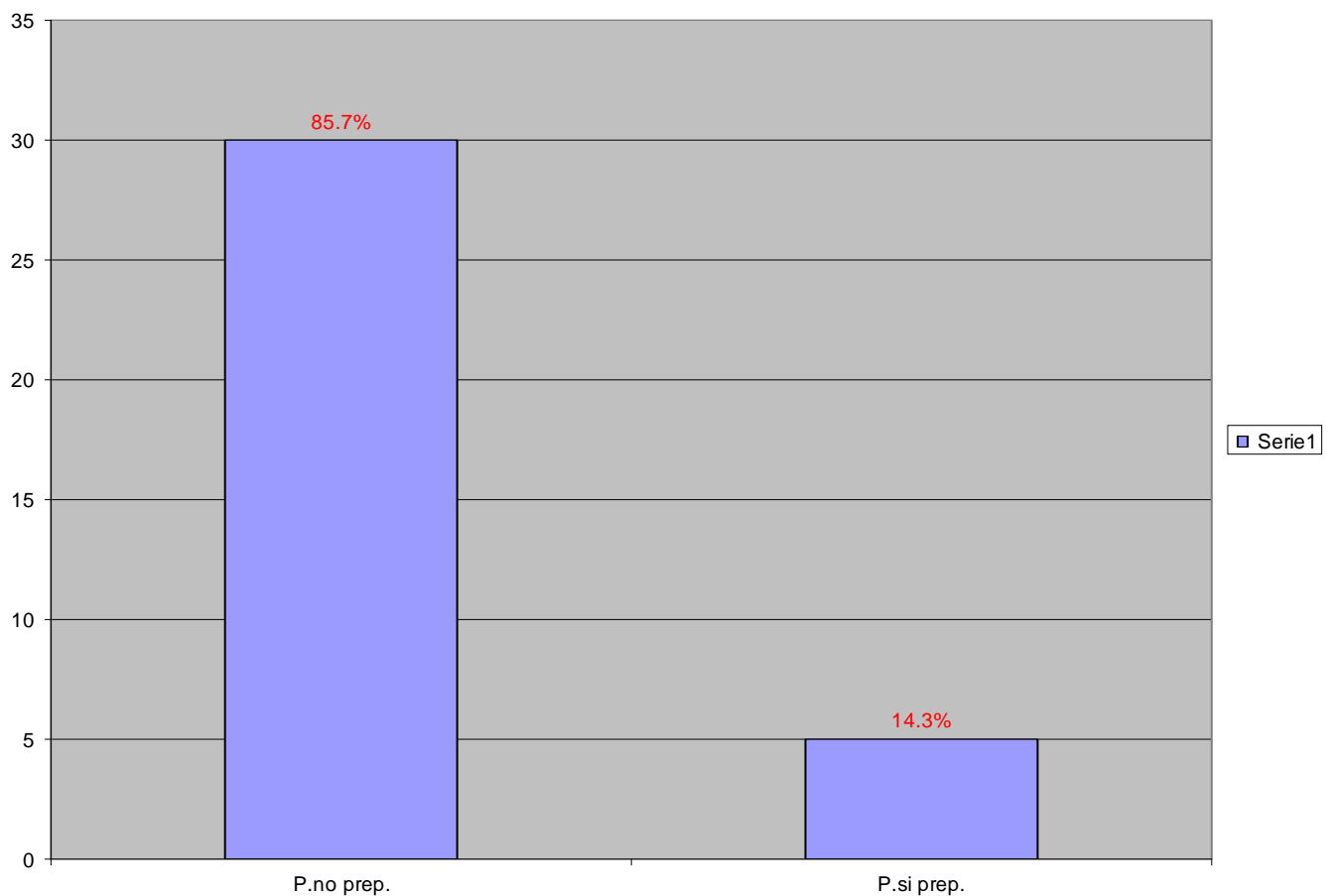


Pregunta #6: Referida a la preparación del personal que atiende las actividades físico-recreativas de la comunidad.

-30 de los encuestados que representan el 85.7% de la muestra de los niños encuestados consideran que el personal que atiende las actividades físico-recreativas de la comunidad, tienen bajo nivel de preparación para realizar las mismas, de ahí las insuficiencias que presentan: pues diseñan las actividades sin tener en cuenta los intereses y motivaciones de los niños, ni los horarios de preferencia para su realización, además que las actividades que se realizan son insuficientes y con poca motivación.

- 5 de los encuestados que representan el 14.3% de la muestra de los niños encuestados consideran que el personal que atiende las actividades físico-recreativas de la comunidad está

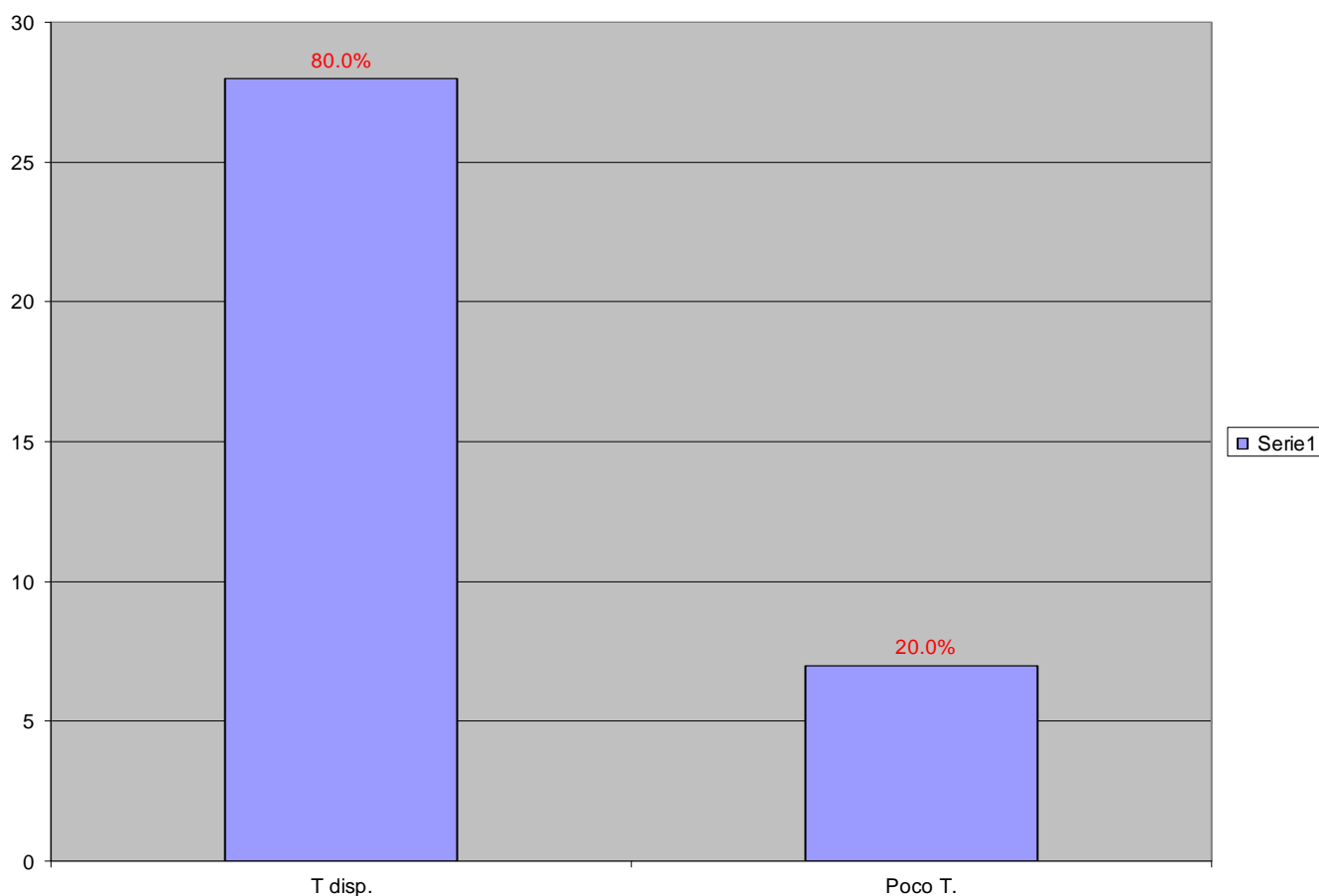
Preparado para realizarlas.



Pregunta #7: Referida al tiempo disponible para la realización de las actividades.

-28 de los encuestados que representan el 80% de la muestra de los niños encuestados consideran que tienen mucho tiempo disponible para la realización de las actividades.

-7 de los encuestados que representan el 20 % de la muestra de los niños encuestados consideran que tienen poco tiempo disponible para la realización de las actividades.



A partir de los resultados obtenidos en la pregunta 7, nos dimos a la tarea de hacer un estudio, para constatar el presupuesto de tiempo libre con que contaban realmente los niños seleccionados, para la realización de las actividades físico - recreativas.

- Tabla #3 Sobre el presupuesto de tiempo libre de los niños motivo de estudio (Anexo #4)

Distribución del Presupuesto de Tiempo libre (días entre semana) de la muestra estudiada. (Según resultados del Auto registro de Actividades).

| MUESTRA | ACTIVIDADES GLOBALES O PRINCIPALES | TIEMPO PROMEDIO |
|---------|------------------------------------|-----------------|
| 35 | Trabajo o Estudio | 5,40 |
| | Transportación | 1.20 |
| | Necesidades Fisiológicas | 11.0 |
| | Tareas Domésticas | 0.20 |
| | Actividades de Compromiso Social | 0.20 |

| | | |
|--|--------------|------|
| | Tiempo Libre | 6:00 |
| | Total | 24h |

Principales actividades realizadas en el Tiempo Libre (según resultados del auto registro de actividades), ver Anexo # 3, con el objetivo de determinar las actividades a realizar por los niños en un tiempo promedio teniendo en cuenta los niños de 11-12 años para realizar las actividades físico- recreativas, los resultados son los siguientes:

Tabla No.4- Principales actividades realizadas para mejorar la vida social (según los resultados del auto registro de actividades)

| MUESTRA | ACTIVIDADES DE TIEMPO LIBRE | TIEMPO PROMEDIO |
|---------|------------------------------|-----------------|
| 35 | Actividades deportivas | 0:59 |
| | Participar en juegos de mesa | 1:31 |
| | Conversar | 0:45 |
| | Excursión al río | 1:03 |
| | eventos deportivos | 1:30 |
| | Estudiar | 0:45 |
| | Encuentro con compañeros | 1:00 |
| | | Total:6:00 |

Al hacer un análisis del presupuesto de tiempo, partiendo de los resultados de la aplicación del auto registro de actividades de la muestra seleccionada 35 niños, se pudo observar en la tabla #4 que el tiempo, como promedio los días entre semana es de 6 horas, se aprecia en primer orden trabajo o estudio con 5 horas y 40 minutos, esto esta dado debido a que no existen niños sin estudiar o trabajar; le sigue en segundo orden la transportación con 1 hora y 20 minutos esto esta dado que los niños tienen que esperar un transporte para trasladarse hasta sus viviendas;

a continuación las tareas domésticas con 0:20; las necesidades biológicas con 11:00 horas y por último las actividades de compromiso social con 0:20 minutos, ya que estos niños aunque no tienen obligaciones, su compromiso social es estudiar.

Como se refleja en la tabla #5 las principales actividades a realizar en las 6 horas de tiempo libre promedio, son de realización individual entre los que resultan conversar con 0:45, participar en juego de mesa 1:31. De manera general los niños invierten el mayor tiempo en realizar actividades como actividad deportiva 0.59; participar en juegos de mesa 1:31; conversar 0:45; excursión al río 1:03; ir a eventos deportivos 1.30; estudiar, 0:45; encuentros con compañeros 1:00.

Capacitación del personal de apoyo al Conjunto de Actividades Físico-Recreativas:

Para la aplicación del conjunto de actividades físico-recreativas con los niños de 11-12 años, se llevó a cabo una superación con los técnicos referida a la preparación del personal que atiende las actividades físico-recreativas en la comunidad, nos dimos a la tarea de confeccionar un conjunto de actividades y garantizar la efectividad en el cumplimiento de la misma que les corresponde para apoyar las actividades que se desarrollan en el conjunto de actividades físico-recreativas.

Tabla No.5 Sobre la capacitación del personal de apoyo al Conjunto de Actividades Físico- Recreativas:

| No | Actividad | Fecha | Participa | Responsable |
|----|------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| 1- | Superación del personal para la confección del convenio de trabajo. | febrero | Factores de la comunidad: delegado de la zona, CDR, FMC, PCC. | Especialista de Recreación |
| 2- | Taller Científico Metodológico sobre las actividades deportivas. | marzo | Factores de la comunidad | Metodólogo y profesor |
| 3- | Taller Científico Metodológico sobre el programa "A Jugar" | abril | Factores de la comunidad | Profesores de EF y de recreación |
| 4- | Taller Científico Metodológico sobre el Festival deportivo recreativo. | Julio - agosto | Factores de la comunidad: Médico de la Familia y trabajador social | Profesores de EF y de recreación |
| 5- | Taller Científico | Julio - agosto | Factores de la | Profesores de |

| | | | | |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------------|----------------------------------|
| | Metodológico sobre los juegos de mesa. | | comunidad | EF y de recreación |
| 6- | Taller Metodológico sobre los planes de la calles. | agosto | Factores de la comunidad | Profesores de EF y de recreación |
| 7- | Taller Científico Metodológico para la organización de las actividades recreativas en el periodo de fines de semana y vacaciones. | Junio, julio y agosto | Factores de la comunidad | Profesores de EF y de recreación |
| 8- | Taller Científico Metodológico sobre la confección de medios recreativos. | Octubre a diciembre | Factores de la comunidad | Profesores de EF y de recreación |

2.2 Conjunto de actividades físico – recreativas:

En la aplicación del conjunto de actividades Físico – recreativas, para mejorar la vida social de los niños de 11-12 años tuvimos en cuenta la edad y el sexo, sus gustos, sus preferencias, así como los aspectos psicológicos, biológicos, disposición para realizar las actividades y las cualidades psíquicas evolutivas, las condiciones para la realización de las actividades y los medios con que se contaba.

- Este Conjunto de Actividades Físico – Recreativas está en correspondencia con los programas y orientaciones metodológicas que existen para la realización de las mismas . Para su confección debemos tener en cuenta la siguiente estructura :
- Actividad.
- Fecha.
- Hora.
- Lugar.
- Medios.
- Participantes.
- responsable.

El Conjunto se titula: " Mi Comunidad Feliz por una recreación sana "

Objetivo general: Mejorar la vida social de los niños de 11-12 años a través de actividades físico – recreativas y el proceso de la recreación comunitaria.

Objetivos específicos:

- 1- Mejorar la salud y el bienestar de los niños de 11-12 años.
- 2- Aumentar el número de participantes en las actividades físico - recreativas.

3- **Tabla No.5**

| NO | Actividad | Fecha | Hora | Lugar | Medios | Partic. | Responsable |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------|-----------|----------------------------------------|------------------|-----------------------------------|
| 1.- | - Juegos variados y tradicionales. (Suiza, Bolas, Aros.) Atracción de la sogá. | 22 .5 | 9.00am | Barrigona | Equipos de audios silbato | Niños y familias | Jefe de consejo de la zona Carlos |
| 2.- | Exhibición de deportes recreativos. -Juego de voleibol. -Juegos de fútbol. -Juego de pelota. | 22 .6 | 4.30 pm | Barrigona | Cronómetros guantes y balones | Niños y niñas | Luis y Jesús |
| 3.- | Competencia de dominó infantil, damas y ajedrez. | 27 .6 | 4.30 pm | Barrigona | Ajedrez, dama, dominó ,mesas y sillas. | Niños y niñas | Feliberto y Luis |

| | | | | | | | |
|-----|---------------------------------------------------------------|--------|-----------|-----------|-----------------------------------------|-------------------------|----------------------------------------|
| 4.- | -Programa a jugar. (carrera en sacos ,entre obstáculos | 5. 7 | 4.30 pm | Barrigona | Soga cuatro bolos y ocho banderas | Niños y familias | Escuela comunitaria 2 |
| 5.- | Excursión al río | 23 .12 | 10. 00 am | El río | Jarros cucharas toallas agua y merienda | Niños, niñas y familias | Luis, Jesús y activistas de recreación |

Descripción de las actividades

Actividad1: Juegos variados Tradicionales.

Nombre: Quién gana más.

Objetivo: Lograr el compañerismo entre los niños de 11-12 años de la comunidad.

Materiales: Suiza, bolas, aros

Nombre: "Suiza" Quien salta más

Desarrollo: En este juego se realizará un círculo con todos los participantes de cada equipo y se colocará un niño en el centro que girará dando vueltas a una soga con una pelota en la punta, el alumno que pare la suiza saldrá del juego hasta quedarse uno solo que será el ganador de ese equipo y así lo harán en cada equipo posteriormente para sacar el equipo ganador se unen todos los participantes ganadores en un círculo hasta quedar un ganador que según del equipo que sea será el equipo ganador

Reglas:

1-Cuando la pelota se para con un círculo este saldrá del juego

2-El equipo ganador es el que quede con el último niño

Nombre: Bolas criollas “ Quien gana más”

Desarrollo: En este juego la motivación ha sido mayor ya que causó gran admiración debido al poco conocimiento que se tiene del mismo, pero a pesar de eso la participación fue de lo mas buena ya que participaron la gran mayoría de los niños. Este juego consiste en lanzar una bola o objeto y después se le tiran las bolas, el que mas cerca le caiga la pelota del mingo u objeto es el ganador y según van perdiendo van saliendo hasta quedar el ultimo.

Reglas:

- 1- La pelota debe ser lanzada por debajo del brazo.
- 2- No se debe pasar de la línea de tiro, que está al inicio .
- 3- Cuando se ejecuta el tiro hay que esperar que la bola se pare

Nombre: Aros “ Quién baila más”

Desarrollo: Para dar comienzo a este juego se organizaran los tres equipos con igual numero de participantes de niñas y niños. El juego se desarrollará por tiempo es decir en tres minutos el que se mantenga con el aro bailando serán los ganadores, en caso de que todos queden se le dará más tiempo y el ultimo niño que quede con el aro en movimiento será el ganador de esos equipos, posteriormente se harán por equipo con todos los ganadores hasta que quede el ultimo del equipo que sea entonces ese será el equipo ganador.

Regla:

- 1- Al niño que se le caiga el aro o se pare sale del juego.

2- El aro se puede bailar con los pies y la cintura con las manos no.

3- El ganador será el niño que mas tiempo dure con el aro en movimiento.

Actividad 2: Juego de voleibol

Nombre: Balón al aire

Objetivo: Ejecutar habilidades especificas del deporte en los niños de 11-12 años de la comunidad.

Materiales: Pelota, silbato, net

Desarrollo: El área se divide en dos campos, con una cuerda o net a la altura de dos metros, participan de 6 a 12 jugadores. En cada equipo cuando el profesor indique saca el equipo que tiene el balón hasta pasar el balón al campo contrario el que recibe defiende el balón, así sucesivamente. Gana el equipo que más tanto acumule.

Regla: No se debe sacar el balón hasta que el profesor no indique.

Cumplir con las reglas del deporte

Actividad 3: Juego de fútbol

Nombre: Juega y anota

Objetivo: Buscar la participación masiva de los niños de 11-12 años de la comunidad.

Materiales: Pelota

Desarrollo: Teniendo en cuenta que estos son juegos predeportivos y en los mismos no se requieren del conocimiento de las reglas establecidas para cada deporte. Se comenzara con un juego de futbolito con una participación total de 18

niños en un terreno de 60 metros cuadrados, con la selección de 2 equipos con igual número de participantes se debe aclarar que cada equipo tiene 2 niñas y los restantes 7 son niños. Una vez hecha la selección de los 2 equipos se sortea el derecho de la pelota con una moneda, posteriormente se suena el silbato y comienza el juego con una duración de 15 minutos, el que más goles anote es el ganador.

Las reglas del juego son:

1. La pelota puede ser golpeada con cualquier parte del cuerpo menos con la mano.
2. Cuando la pelota sale por las bandas le corresponde la pelota al equipo contrario.
3. Cuando sale por unas de las líneas finales del terreno y la saca un jugador del mismo equipo que defiende se ordenara saque de esquina.

Variante de juego:

1. El tiempo se puede reducir o aumentar según la aceptación.
2. Las dimensiones del terreno se pueden disminuir o aumentar según el número de participantes

Cumplir con las reglas del deporte

Actividad 4: Juegos de béisbol

Nombre: Corre y anota

Objetivo: Lograr una participación masiva de los niños de 11-12 años de la comunidad.

Materiales: Pelota, bate, guante

Desarrollo: Como aclaración sobre el béisbol debemos explicar a los niños que es nuestro deporte nacional, pero el que vamos a realizar es un juego a modo de deporte predeportivo recreativo. Se procede al desarrollo del mismo con la selección de 2 equipos con igual número de participantes teniendo en cuenta la cantidad de participantes y las dimensiones del terreno se le integran a cada equipo la acepción de una niña por cada equipo donde jugaran 7 niños cada uno con 3 bases para correr, la pelota es rústica de trapo y aserrín confeccionada por los propios estudiantes y el bate que se utilizara es elaborado por sus propios medios. Una vez organizado los equipos daremos derecho al comienzo del juego, se jugaran 5 entradas y el ganador será el que más carrera anote es el ganador.

Las reglas del juego son:

1. Ganara el equipo que más carreras anote.
2. La pelota es valida cuando pase por dentro de las bases o por encima de estas.
3. No se puede violar el número al bate.
4. El pitcheo es al suave.

Variante de juego:

1. Este puede variar según el número de participantes

Actividad 5: Juegos de mesa

Nombre: Juego de Ajedrez

Objetivo: Incorporar a la mayor cantidad de niños de manera sana.

Materiales: Tablero. Piezas, mesa, silla

Desarrollo: Teniendo en cuenta la edad de los participantes y los gustos y preferencia en aras de mejorar la vida social de los niños, conociendo estos el

ajedrez se organizaran 5 tableros con una participación de 10 niñas y niños a un tiempo de 20 minutos libre. Una vez concluido el tiempo se pasará por cada tablero para ver quien tiene más piezas y en caso de empate se le dará un tiempo extra de 10 minutos más para definir el ganador. El sistema de competencia que se utilizará es un todos contra todos donde los ganadores jugaran con los ganadores y los perdedores jugaran entre sí, hasta llegar a sacar el más ganador.

Reglas: No se permite cambios o trueques de lo que esta establecido para cada juego.

Actividad 6: Juegos de mesa

Nombre: Juego de damas

Objetivo: Incorporar a la mayor cantidad de niños de manera sana .

Materiales: Tablero, damas, mesa, silla

Desarrollo: Se comenzará una partida de damas con la organización de 5 tableros y 10 participantes para jugar, seguidamente el profesor y los alumnos tomaran como acuerdo jugar 3 juegos cada pareja a ganar 2 juegos, después jugaran los ganadores hasta llegar a sacar el que el que más juegos a ganado. Los perdedores jugaran entre ellos para sacar los restantes lugares.

Reglas:

- 1- La ficha que se toque debe ser jugada.
- 2- La jugada que se realice no se puede regresar atrás.
- 3- El ganador es el que más juegos gane.

Actividad 7: Juegos de mesa

Nombre: Juego de dominó

Objetivo: Lograr una participación masiva de los niños de 11-12 años de la comunidad.

Materiales: dominó, mesa, silla

Desarrollo: Para desarrollar esta actividad se organizaran dos mesa con 8 sillas y 2 domino orientar que se juega con 28 fichas nada más para hacer el mismo más dinámico y le sea más fácil, en este juego se realizará hasta llegar a 50 tantos , la pareja que primero llegue a esa cifra será la pareja ganadora y se rotaran esas parejas hasta sacar la que más juego a ganado.

Reglas:

- 1- El profesor planteara las reglas así como la disciplina que debe existir
- 2- Se prohíbe hablar mientras se está jugando.
- 3- Se prohíben los gestos o señas.

Actividad 8: Programa: "A Jugar"

Nombre: Corre y gana.

Objetivo: Desarrollar habilidades y capacidades en los niños.

Materiales: sacos, banderas, vallas

Desarrollo: Teniendo en cuenta que el programa a jugar es una de las actividades correspondientes a un festival deportivo recreativo, el mismo se desarrollará en un terreno de gran amplitud para organizar esta actividad con tres juegos que se nombrarán de la siguiente forma.

Como primer juego tenemos la carrera en saco: En este juego se desarrollarán habilidades como es la carrera y los saltos, este juego se ejecutará de la siguiente forma. Después de realizar la preparación del terreno se hará selección de dos equipos con igual número de participantes y el mismo lleva la misma cantidad de

niños y niñas es decir puede ser dos, tres o cuatro equipos según los gustos y preferencia de los participantes pero siempre con estos requisitos de niños y niñas. Cada equipo tendrá seis niños y seis niñas, se marcarán dos líneas y cada equipo se colocará detrás de estas y a la voz del profesor se dará comienzo al primer juego que consiste en correr desde la arrancada hasta un aro que estará colocado a una distancia de cinco metros, ahí se colocarán el saco y continuará el recorrido que está a una distancia de doce metros, este pasará por detrás del objeto hasta llegar hasta el aro, de ahí se sale del saco y se continúa hasta llegar a la línea de arrancada que le dará la palmada al siguiente compañero haciendo este el mismo recorrido hasta terminar el último competidor de cada equipo, el ganador será el equipo que primero termine el recorrido completo.

Regla:

- 1- Los competidores no podrán salir si su compañero no ha llegado a realizar el recorrido completo.
- 2- No se permiten desorganización en los equipos
- 3- Debe estar colocado un varón y una niña sin alterar el orden
- 4- El ganador será el equipo que primero termine su trayectoria completa.

Actividad 9: Extracción de la sogá

Nombre: El más fuerte

Objetivo: Lograr el compañerismo entre todos.

Materiales: sogá gruesa

Desarrollo: Se forman dos equipos con 12 participantes en cada equipo, el profesor establece el límite de salida, cuando este indique ambos equipos agarraran la sogá y comenzaran halar fuerte ganando el equipo que primero llegue a la meta señalada.

Regla: no se debe incorporar otro niño halar la sog a al no ser el que esta participando.

Actividad10: Excursión al Río

Nombre: Cuido mi salud.

Objetivos: Lograr la participación masiva de la comunidad.

Desarrollo: Primeramente comenzaremos con una charla donde se le explicará al alumno los requisitos que aparecen en el manual de exploración estos deben estar vestido de pioneros exploradores con todos sus implementos. Durante el viaje se irá conversando con los niños para ponerle en conocimiento el objetivo de esta excursión y la importancia de la misma con el cuidado de la flora y la fauna, así como el cuidado del medio ambiente que este se protege no talando los árboles, no encendiendo fuego, no maltratando las aves etc. También no permitiendo el descargue de aguas albañales para los ríos y mares porque de esta forma las aguas se contaminan para el riego del cultivo y demás, una vez llegando con todos los estudiantes al río se tomarán todas las medidas de seguridad en pos de que no ocurra un lamentable accidente.

Primeramente el profesor hará un recorrido del lugar donde permanecerán estos niños, una vez realizada este entrarán en el agua delimitando esta área, esta actividad sacará a estos estudiantes de las actividades de rutina que acostumbran a realizar como es la monta de caballos juegos tradicionales etc. Y aquí podrán aprender a nadar que es una de las actividades que debe saber el hombre como saber caminar para salvar su vida en momentos determinados.

Regla: No se deba jugar de mano en e agua.

-No salirse de los límites señalados

Para la realización del Conjunto de Actividades Físico-Recreativas contamos con el siguiente Levantamiento.

Levantamiento de las áreas ó instalaciones:

- Béisbol _____ 1
- Voleibol _____ 1
- Fútbol _____ 1
- Baloncesto _____ 1
- Área permanente de recreación _____ 1
- Pistilla _____ 1

Levantamiento del módulo recreativo:

- Balones de Voleibol _____ 1
- Balones de Baloncesto _____ 1
- Balones de Fútbol _____ 2
- Pelotas de Béisbol _____ 3
- Guantes de Béisbol _____ 9
- Bates de Béisbol _____ 2
- Juegos de Ajedrez _____ 5
- Juegos de Dominó _____ 2
- Juego de Damas _____ 4
- Juegos de Parchis _____ 3
- Bolos _____ 4
- Suiza _____ 5
- Aros _____ 6
- Banderitas _____ 16
- Soga Gruesa _____ 3
- Sacos _____ 5

Valoración de la aplicación en la práctica del conjunto de Actividades físico - recreativas propuesto.

Para valorar la efectividad de la aplicación en la práctica del Conjunto de Actividades propuesto, realizamos observaciones a los 5 elementos que aparecen en la tabla #1, en 8 actividades físico-recreativas que se realizan con los niños y niñas de 11-12 años de la comunidad, pudimos constatar los niveles de desarrollo en comparación con el diagnóstico inicial. Estos resultados comenzaron a evidenciarse a partir de 2 meses de comenzar a aplicarse el Conjunto de actividades físico- recreativas en la comunidad.

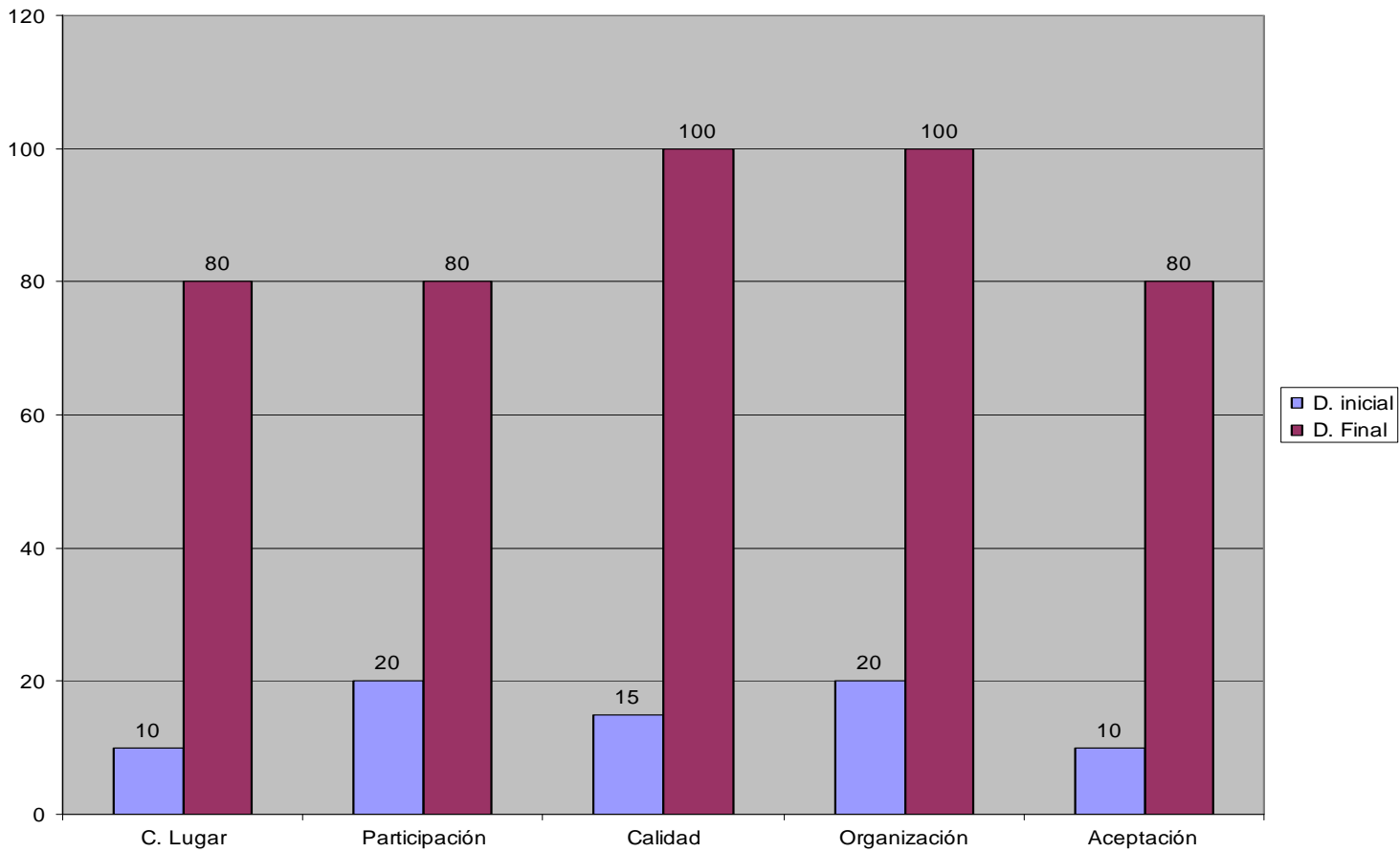
- 4 de las 5 actividades que representan el 80% de las actividades observadas fueron evaluadas de Bien debido a que las condiciones del lugar eran favorables para realizar las mismas.

- 4 de las 5 actividades que representan el 80% de las actividades observadas fueron evaluadas de Bien debido a que hubo gran participación por parte de los niños en las actividades físico-recreativas que se realizaron.

- 5 actividades que representan el 100% de las actividades observadas fueron evaluadas de Bien ya que con la participación en las actividades físico-recreativas de los niños y con el apoyo de los familiares la calidad de las actividades fueron satisfactorias.

- 5 actividades que representan el 100% de las actividades observadas fueron evaluadas de Bien, en el aspecto relacionado con la organización de las actividades, porque a partir de los Talleres de capacitación impartidos al personal de apoyo, se confeccionaron cantidad de medios variados, novedosos y atrayentes que contribuyen a elevar la calidad de las actividades que se realizan.

- 4 de las 5 actividades que representan el 80% de las actividades observadas fueron evaluados de bien en el aspecto referido a la aceptación de las actividades por parte de los alumnos.



2.3 Valoración del Conjunto de actividades por los especialistas:

En la Consulta para saber el criterio de los especialistas, se valor

la opinión de 5, los que se describen a continuación:

| | | | | | | | | |
|-----------------------------|---|--|---|--|---|--|---|--|
| Conjunto de Actividades FR. | 5 | | 5 | | 5 | | 5 | |
| Especialista 1 | x | | x | | x | | x | |
| Especialista 2 | x | | x | | x | | x | |
| Especialista 3 | x | | x | | x | | x | |
| Especialista 4 | x | | x | | x | | x | |
| Especialista 5 | x | | x | | x | | x | |

El 100% de los especialistas coincide con el Conjunto de actividades Físico-recreativas valorándolo de forma positiva ya que ha tenido una notable variedad y diversidad de actividades en correspondencia con los intereses de este grupo poblacional, lo que augura su aceptación y el cumplimiento de los objetivos propuestos, partiendo de la factibilidad de su aplicación.

La misma constituye una oferta novedosa por cuanto contempla detalladamente las vías para la solución de cada una de las actividades, combinando la satisfacción de las necesidades recreativas con el desarrollo de hábitos y valores éticos y morales en una formación sana de los niños de forma integral

Se ha ido aplicando gradualmente, logrando una mayor sistematicidad en las actividades, aumento progresivo en la participación de los niños, mejorando la salud y el bienestar.

CONCLUSIONES

1. Los estudios teórico-metodológicos en relación a las actividades físico-recreativas en los niños de 11-12 años evidencian la necesidad de buscar alternativas que partiendo de las realidades de los diferentes entornos comunitarios promuevan la participación activa de los mismos.
2. El estudio de documentos, las Encuestas, las Entrevistas a Especialista y la Observación nos permitió constatar las insuficiencias en la planificación y puesta en práctica de actividades para los niños de 11-12 años del Comunidad de Barrigona del Municipio San Luis.
3. Las actividades físico- recreativas para mejorar la vida social de los niños de 11-12 años del Comunidad de Barrigona del Municipio San Luis.
4. La valoración del Conjunto de actividades físico- recreativas elaborado para mejorar la vida social de los niños de 11-12 años en el Comunidad de Barrigona del Municipio San Luis.

RECOMENDACIONES

1- Aplicar el Conjunto de actividades Físico-recreativas propuesto a todas las circunscripciones del Consejo Popular Retiro -Barrigona del municipio San Luis.

2-Presentar el Conjunto de actividades Físico-recreativas en eventos científicos, talleres y en la preparación metodológica de mi Escuela Comunitaria con el objetivo que pueda ser valorado y aplicado en el territorio

ANEXOS

ANEXOS: #1

Guía de Observación para la Actividad Físico- Recreativas en la comunidad.

Objetivo: Obtener información acerca del comportamiento de la actividad Física-Recreativa en la comunidad.

Tabla Guía de Observación para la Actividad Físico- Recreativas en la comunidad.

| No. Aspectos a Observar | Bien | Regular | Mal |
|---------------------------------------------------------|------|---------|-----|
| 1- Condiciones del lugar para realizar los juegos. | | | |
| 2- Participación en actividades físico-recreativas. | | | |
| 3-. Calidad de las actividades físico-recreativas. | | | |
| 4-. Organización de las actividades físico-recreativas. | | | |
| 5-.Aceptación de las actividades físico-recreativas. | | | |

Tabla Guía de evaluación, de los aspectos a observar.

| No. Aspectos a Observar | Bien | Regular | Mal |
|------------------------------------------------------|------------|-----------|---------------|
| 1- Condiciones del lugar para realizar los juegos. | 80 al 100% | 70 al 79% | Menos de 70% |
| 2- Participación en actividades físico-recreativas. | 80 al 100% | 70 al 79% | Menos de 70% |
| 3-. Calidad de las actividades físico-recreativas. | 80al 100% | 70al 79% | Menos del 70% |
| 4-. Organización de las actividades. | 80al 100% | 70al 79% | Menos del 70% |
| 5-.Aceptación de las actividades físico-recreativas. | 80 al 100% | 70 al 79% | Menos de 70% |

Esta tabla está relacionada con la negociación realizada por el profesor de recreación, vinculado al área permanente de la comunidad, lo que responde a las acciones de los criterios de medidas y sus indicadores de desempeño.

ANEXO # 2

Guía de Entrevista a los Técnicos.

Nombre: _____

Edad: _____

Sexo M _____ F _____

Estado Civil _____

Compañeros necesitamos su colaboración al desarrollo exitoso de esta entrevista con el

Objetivo: Conocer el estado de opinión de los Técnicos sobre las actividades Físico-recreativas.

¿Las actividades que se les oferta a los niños de la comunidad son de su agrado?

¿Considera usted que las frecuencias de las actividades son las adecuadas?

Si _____ No _____

¿Cuáles causas impiden el desarrollo de las actividades físico-recreativas en la comunidad?

- | | |
|--------------------------------|-------------------------------------|
| 1. Poco tiempo _____ | 4. Bajo nivel de conocimiento _____ |
| 2. Falta de implementos _____ | 5. Las condiciones climáticas _____ |
| 3. Condiciones del lugar _____ | 6. Otras _____ |

¿Qué elementos tienen en cuenta a la hora del programa de actividades físico-recreativas?

¿Cuáles actividades predominan?

Recreativas Deportiva _____

Recreativas Activas _____

Recreativas pasivas. _____

ANEXO #3

Guía de Encuesta a los niños de 11-12 años.

Edad_____

Sexo: M_____ F_____

Objetivo: Conocer la opinión de los niños de 11-12 años sobre las actividades físico-recreativas que se ofertan en la comunidad.

1-¿Conocen ustedes las actividades Físico- recreativas que se ofertan en su comunidad?

Si_____ No_____

2-¿En cuáles de las actividades que se mencionan a continuación usted prefieren participar?

| Actividades | Participación: |
|--------------------------------------|----------------|
| 1-.Festivales Deportivos Recreativos | _____ |
| 2-.Juegos de mesa | _____ |
| 3-.Juegos de béisbol | _____ |
| 4-.Juegos de voleibol | _____ |
| 5-.Juegos de fútbol | _____ |
| 6-.Juegos tradicionales | _____ |
| 7-El programa a jugar | _____ |
| 8-Actividades culturales | _____ |

3-¿Con qué frecuencia ustedes prefieren realizar estas actividades?

Semanal _____ Mensual_____ Diario_____

4- Según tú criterio ¿Cómo valora el trabajo de los directivos del Consejo popular en la recreación?

B_____ R_____ M_____

5-¿ Se divulgan las actividades físico-recreativas en la comunidad ?.

6-¿Considera que el personal que atiende su comunidad en las actividades físico-recreativas está capacitado para realizarlo .?

Si_____ No_____

¿Por qué?

7- ¿Con qué tiempo dispone para la realización de las actividades físico- recreativas?

Mucho _____ Poco _____ Ninguna _____

BIBLIOGRAFÍA.

1. Arnold, A. (1986). Como jugar con su hijo. Buenos Aires: Ed. Kapeluz.
2. Arteaga, Reinaldo (2000) Un conjunto de ejercicios para la ocupación del tiempo libre en los jóvenes. Facultad de Cultura Física. Pinar del Río
3. Aisanuk, I. (2000). Gestión de tiempo libre. Barcelona: Inde Publicaciones.
4. Barroso de Urrutia, Lourdes, (2003). Selección de Lectura, Sociología y trabajo Social Aplicado. La Habana: Ed. Deporte.
5. Barriéntos, Julio, Giovanni (2005). Propuesta de Programación Recreativo Físico Deportiva, para Escuelas y Barrios Urbanos Marginales del Departamento de Chiquimula Guatemala, Trabajo de Diploma, Facultad de Cultura Física de Pinar del Río, Junio del 2005.
6. Besnard, P (1991) La Animación Sociocultural. Barcelona: Ed. Paidós
7. Barco, M. J. y Fuentes, P. (1992). El animador: solidario y comprometido Madrid: Ed. C.C.S.
8. Caballero Rivacoba, M.T.(1995) Selección de lecturas, sociología y trabajo social. La Habana: Editorial Deportes.
9. CD Maestría. Actividad Física Comunitaria. (2004).
10. Camerino, O y Castañer, M. (1988). "1001 Ejercicios y juegos de Recreación". Barcelona. Paidotribo.
11. Cantero, J. y López, M .A. (2002). Opciones Recreativas para la mejora de la Calidad de Vida. Las aventuras de Pablo / Cruce de Caminos. La Habana: Ed. Deportes.
12. Cañivano, F. (1987) El ocio .En Toni Puig (drto) Cultura y Ocio .Estudio de Project Jove de Barcelona, Ayuntamiento. Barcelona: Ed. Paidós.
13. Castellón, J y O. Ángeles (1989). Consideraciones sobre dinámica de grupos México: Ed. Concepto.
14. Cervantes, J. L. (1992). Programación de Actividades Recreativas. México: Ed. Mungía y Hnos.
15. Contreras, O. (1993). "Formas de organización y Estilos de Enseñanza". La Habana: Ed. Deportes.

16. Comte, Augusto (1942) Selección de lecturas. La Habana: Ed. Pueblo y Educación.
17. Denies Esquive Wilfredo, Coguilera Casariego Carlos A. y Gasparico, Riquelme, Edición Interior: Corpografic, Guatemala.
18. Dumazedier, J (1971) Realidades del ocio e ideologías. La Habana: Ed. Deportes.
19. Dumazedier, J (1989) Ocio y sociedad de clases. Barcelona: Fontanella.
20. Encarta 2006.
21. Estévez Cullell, M.(1995) La investigación científica en la actividad física: Metodología. La Habana: Ed. Deportes.
22. Fullea, P.(1995). Introducción a las Ludotecas en Cuba. La Habana: INDER
23. Fraile Aranda, A. (1995) “La investigación: acción, instrumento de formación para el profesorado de Educación Física”, en Apunts No. 42.
24. Franch, J. y Martinell, A. (1995) “Animar un proyecto de educación social: La intervención en el tiempo libre”. Barcelona: Editorial Paidós.
25. Francia, A. y Martínez, O. Educar en valores con juegos y dinámicas. Madrid: Ed. San Pablo.
26. García, C, Julia, de la C (2005). Estudio sobre el comportamiento actual de la creación de los Consejos Populares.
27. García, M., Hernández, A. y Santana, O. (1982) “Los estudios de presupuesto de tiempo de la población y sus aplicaciones”. En Investigaciones científicas de la demanda en Cuba. La Habana: Ed. Orbe.
28. García Montes, M. E. (1996). “Planificación de actividades para el recreo y el ocio”. La Habana: Ed. Deportes.
29. Gutiérrez Sanmartín, M. (2000). Actividad física, estilos de vida y calidad de vida. En Revista Educación Física. V.5.N.8.
30. González Rodríguez, N. (2006)., Selección de lecturas .Trabajo Comunitario. La Habana: Ed. Pueblo y Educación.
31. González Rey, F (2004) Psicología y desarrollo. La Habana: Editorial Deportes

32. Gonzalo Vázquez y Antoni J. Coloni. (2001). Educación no formal (151, 161). Madrid: Ed. Ariel Educación.
33. Giner Salvador (1995). Selección de Lectura, Sociología y trabajo Social Aplicado. La Habana: Ed. Deporte.
34. -Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C. y Baptista Lucio, P. (2000). Metodología de la investigación (2ª ed.). México, D. F.: McGraw-Hill Interamericana.
35. Hernández Vázquez, M. y Gallardo Guerrero, L. (1994). Marco conceptual: las actividades Deportivo – Recreativas. La Habana: Educación Física y Deporte.
36. Infante Pereira, O. E. (2001). Psicología y Salud. La Habana: Ed. Ciencias Médicas.
37. Instituto nacional de Deportes. Manual del promotor deportivo integral. (2002). La Habana: Ed. Deportes.
38. Krispskeen, V. M. (1978). Fundamentos socio-fisiológicos de la organización de las actividades recreativas. México: Ed. Minsk.
39. Martínez del Castillo, J. (1986). “Actividades físicas y recreación. Nuevas necesidades, nuevas políticas” En Apunts d’ Educació Física. Barcelona: INEFC.
40. Martínez Gámez, M. (1995). “Educación del ocio y el tiempo libre con actividades físicas alternativas”. Madrid: Librerías deportivas.
41. Mclever, Robert (1944). Selección de lecturas. La Habana: Ed. Pueblo y Educación.
42. Nuñez de Villavicencio. (2001). Psicología y Salud. La Habana: Ed. Pueblo y Educación.
43. Pastor Moreno, R. (1989). Comunicación y Comunidad. La Habana: Ed. Félix Varela.
44. Pashtarov, A. V. (1978). Selección de lecturas. La Habana. Ed. Pueblo y Educación.
45. Pérez Serrano, G. (1990). “Investigación: Acción aplicada al campo educativo”. Madrid: Ed. Dyckinson.

46. Reyes Gubert, Wilfredo. (2006). Aprendiendo, Enseñar y Vivir es la Clave. La Habana: Ed. Científica Técnica.
47. Rodríguez, E. (1982). "Tiempo Libre y Personalidad". La Habana: Ed. Ciencias Sociales.
48. Ruiz Aguilera, Ariel. (2002). Metodología de la investigación Educativa. La Habana: Ed. Científica Técnica.
49. Overstrut, Harry A. (1983) Sociología del tiempo libre y consumo de la población. La Habana: Ed. Ciencia Sociales.
50. Huisinga, Joan (2006) Tiempo Libre y recreación". Buenos Aires: Ed. Escuela.